



～製作活動 あじさい作り～



皆様、体調に変わりはありませんか？5月下旬から夏日を記録する日も有り、寒暖差が大きく体調を崩しやすい季節かもしれません。先日、6月8日に関東甲信越地方の梅雨入り宣言も発表されました。しばらくは梅雨特有のぐずついた天気が続きそうですね。さて、ほのぼの堀之内では指先の運動や認知機能への働きを兼ねて、製作活動を行っています。今回の題材は「あじさい」です。

薄紫や赤紫の折り紙を切ったり折ったりして細かい花を作り、葉の形を描いた物を切り抜き、細かい花や葉に糊を塗って台紙に貼り付けて完成です。今回の作品は細かい花の数が必要だったので、計画よりも完成までに日にちを要しましたが、ご利用者の方々とあじさい巡りをした思い出話や、花言葉、あじさいの色の違いが土の性質で決まるといったお話しをしながら実施すると、あっという間に時間が経過していました。完成した作品を壁に貼る時も、当日のご利用者と一緒に相談しながら掲示を行っています。梅雨は憂鬱なイメージもありますが、壁にあじさいが飾られると、鮮やかになり、ご利用者からも「明るくなるわね～」「立体感があって素敵ね～」と様々な感想の声をいただきました。皆様はあじさいにどんな思い出がございますか？



～回想法の報告

子供時代に何をして遊びましたか？

今回の回想法は「幼少期の遊び」をテーマにしています。

昭和初期の子供達が様々な遊びをしている写真を見たり、実際にめんこやコマ回し、けん玉やおはじき等を手に取って当時を懐かしんでお話を聞かせていただきました。

写真だけではなく実際に手に取ってみると、記憶をより鮮明に思い出される様子で、おはじきを打つ指の動きがとても慣れた手つきだったのが印象的でした。



～熱中症が心配される季節になりました～

高齢者は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいと言われています。私たちも夏期にご利用者宅にお迎えにお邪魔すると单身の方やご夫婦のみで生活されている方は室温が高くなっているもその事を認識されていない場合が多いです。高齢者自身での管理が難しい場合もございますので、周囲にいるご家族も気にかけて頂ければと思いますので、熱中症予防のポイントをお知らせします。

①「気温や湿度」を計って知ろう

高齢者は機能低下により、暑さを自覚しにくいです。感覚で判断されるのではなく、温湿度計・熱中症計等を使用して数値で計りエアコン等を使用するようにしましょう。

(ご家族が離れてお住まいの場合は電話で温度計の数値を読んでもらい確認する方法も有効です)

②「室内」を涼しくしよう

日差しの無い室内であっても、高温多湿、無風の環境は熱中症の危険性が高まります。冷房や除湿器・扇風機等を適度に使用して涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。

③「水分」を計画的にとろう

高齢者は体内水分量の減少により脱水状態になりやすく、更に感覚が脱水を察知しにくい為、水分補給が遅れがちです。喉が渴く前に定期的な水分補給を行いましょう。