



いろいろ豊かな毎日を。

わくわく ゆったり 楽しく

# ももたろう 活動報告



消  
磨  
歳  
月



※写真の転載はご遠慮ください。

## ◆主な活動と空状況 [10/11]

◎お陰様でほぼ満員御礼です。  
正確な空き情報はお問い合わせください。

第1ももたろう 1人定員	月	満	レクリエーション	第2ももたろう 9人定員	月	満	アート制作
	火	満	民謡・語り		火	空	手芸(押絵)
	水	満	アコーディオン・体操		水	満	アイロンビーズ
	木	満	書道		木	満	書道
	金	満	生演奏/マジック		金	満	アウトドア
土	満	健康体操	土	満	制作		

※「空」は定員に余裕があります。「満」であっても、ご予約をお願いします。

現在ボランティアで来て下さっているのは絵手紙・生演奏(オカリナ・ギター・篠笛)・マジックの方々。本格的な活動をして下さり、皆様からも好評です。今週から新しいボランティアの方が『傾聴』に来て下さいます。『屋外レク(散歩)の同行』も大歓迎です。スタッフも一緒に行きますので安心です。そろそろ何か始めたい方、ぜひ!



デイサービス  
**ももたろう**

東京都府中市矢崎町 2-3-5

TEL 042-366-5248

FAX 042-366-5239

WEB <http://mtaro.jp>

事業者番号:1373801685

皆様の脳は元気ですか？最新の脳科学研究が詰まった、脳神経外科医・サンジェイグプタ著『SHARP BRAIN たった12週間で天才脳を養う方法』（文響社）によると、脳細胞はいくつになっても鍛えられるそうです。本書で紹介されている脳に良い習慣とは、“適度な運動・バランスの良い食事・社会的交流・頭脳トレーニング・ストレス管理・十分な睡眠”が大切と説かれ、それぞれ詳しく解説されていますので、ぜひ手に取ってみてください。“デイサービスももたらそう”の活動には、“脳に良い習慣”がたくさん含まれていました。

**【適度な運動】**健康体操や竹踏み運動など、毎日意識的に活動へ加えています。また、金曜日のアウトドアや、気候の良い日の午後などは遊歩道の散策なども行っています。**【バランスの良い食事】**知る人ぞ知る『いなり木』の弁当を中心に、栄養バランスの優れたおいしい昼食を提供しています。食事形態は一般のお弁当と同じで、高齢者向けにあえて柔らかくすることはせず、本来の食事を楽しめます。口腔体操や口腔ケア、歯科衛生士による個別ケアにも力を入れ、いつまでもおいしく食べられるよう支援しています。口腔ケアは脳卒中などの予防にも大きな効果があるそうです。「口は健康の入り口」とはよく言ったものですね。**【社会的交流】**一日を通して仲間やスタッフと一緒に生活するため、深い交流が図れます。午前中はフロア全体での活動が主となるため、講師や他の参加者との交流も豊富です。昼食を一緒に食べた後は、気の合う仲間とゆったりとした時間を過ごします。**【頭脳トレーニング】**手芸やレクなど毎日違う豊富な活動は、それぞれ専門的なスキルを持ったスタッフが対応しています。マンネリ化することなく、常に新しい発見や刺激に溢れています。午後は『点つなぎ』や『パズル』などの活動も人気ですし、帰りの会でも脳トレ活動が豊富に用意されています。**【ストレス管理】**生理的/社会的なストレスを抱えたままにならないよう、スタッフが常に様子を観察し、必要なケアをしています。楽器の生演奏もストレスを和らげますし、気の置けない仲間のおしゃべりや、個別での傾聴、アロマセラピー、整体やマッサージなどの活動で癒しの時間を提供しています。**【十分な睡眠】**“オン”であるデいで一日生活すると、“オフ”の家で過ごすよりも確実に疲れます。オンとオフを明確にすることで、夜はぐっすり眠ることができるでしょう。

脳に良い習慣は、脳内の老廃物を洗い流す脳脊髄液の流れを改善し、認知症の発症を予防するという説があります。最新の研究では視覚や聴覚刺激だけで、流れが活性化されることもわかってきました。また、認知症と間違われることもある「鬱」も生活の質を大きく落とす要因です。様々な刺激や社会的な交流を持つことで、“幸せホルモン”の分泌が促進され、心の健康を保つことにも繋がります。

最近は半日型の運動系デイが多くなっています。カラダを鍛える事はもちろん大切ですし、健康な生活の基本です。そこへ脳にも良い活動を取り入れていきましょう。ご自分で取り組むのが難しければ、“ももたらそう”へどうぞ。食事にバランスが大切なように、介護サービスもバランスよく利用したいものですね。

## ～ ①番の方へミニインタビュー ～

### ①番の年長者（97歳・女性）

“ももたらそう”を週4日、週1日は体操教室で体を動かしています。孫と一緒に一軒家に住み、たまに娘が泊まりにくることもあります。家では、朝の生ジュース作り、風呂掃除、流しでの洗い物は毎日しています。“ももたらそう”の良いところは、スタッフの皆さんが親切で、利用者の立場に立って考えてくださること。利用者さんも気持ちが良い方ばかりなので、話が合います。曜日によって活動の中身が違うので楽しく通えています。特に民謡は暖かい気持ちになり、それぞれの土地の特徴をつかんで歌うのが楽しいですね。

### ①番長く来てくださっている方（93歳・女性）

“ももたらそう”の良いところは、女の園なのに悪口が全くないところ。穏やかでちゃんとした人ばかり集まっているようです。書道が好きで木曜日が楽しみ。書道の先生が、初めの時間を使って「ことわざ」「昔あったこと」を教えてください。歴史が好きなので、丁寧に色々教えてください。楽しい。

### ①番多く来て下さっている週6日利用の方（82歳・女性）

“ももたらそう”の良いところは、曜日によって作ったり、歌ったり、書道をしたり、体操をしたりして全然飽きません。皆さん個性的な方ばかりで、優しくて会話も楽しい。昼食のお弁当がおいしいので、いつも全部いただいています。

### ①番新しい8月より利用の方（83歳・女性）

2階に次男家族が住んでいます。普段は私一人で家事をしています。“ももたらそう”に車で到着すると、「冷たいお水」が1杯。そしてバイタチェックをした後、「コーヒー・お茶」、活動中にもと次から次と水分を提供して下さいます。家でいかに飲んでいなかったのかが分かり、家でも水分を摂るようになりました。ここは遠い親戚の家にいる感じ。スタッフの方はよく気が付いてくれてありがたい。昼食がおいしいから、体重が2キロも増えてうれしい。痩せていますが、骨年齢は71歳とされています。今まで府中の町を全然知らなかったけれど、車の送迎中に府中の町がだんだん分かってきました。