



デイサービス 龍樹 笑顔の時間 便り

平成29年8月号

8月9日発行

貯筋体操 -計測の意味を考える-

貯金体操を鹿屋体育大学で学び、導入したのが今年の2月。

そして5月から、月一回その「成果」を知るために計測しています。

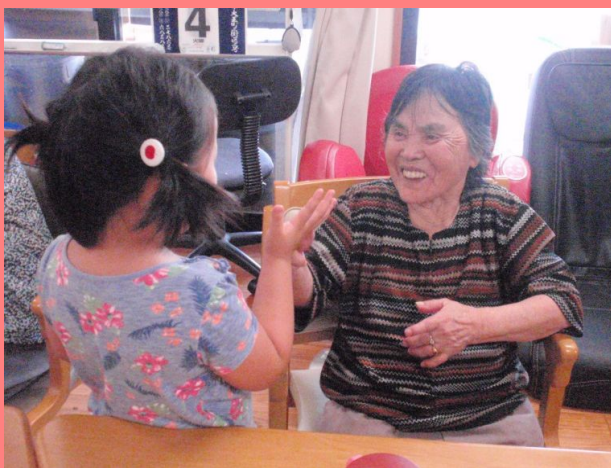
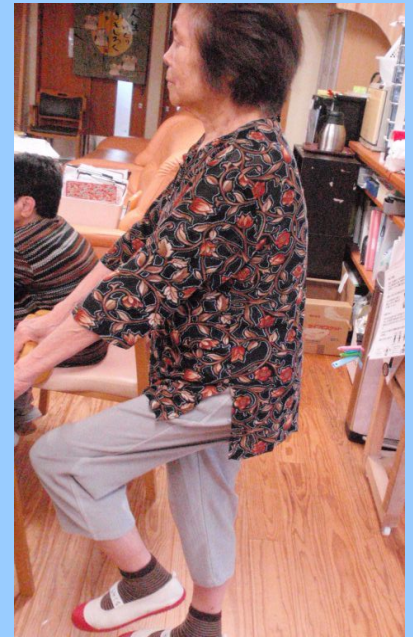
計測する意味が理解でき、前向きに取り組まれる方は、歩く速度がわずかに早く、腹筋回数も少しは増えています。しかしそれも月により異なり、計測上の運動の成果は、あまり表れていません。

計測の意味を認識できない人は、当然やる意欲もありません。そのため計測できず意味がありません。

それでは貯金体操をやり続けたことは無意味だったのか？決してそんなことはありません。今までよりも足取りが軽くなる、歩く姿勢がよくなるなど、生活上の活動に成果が現れています。

運動の成果を正確に知るには、計測することは大切です。しかしそれは計測の意味を理解して意識的に実行できる人だけです。意味を理解できず、計測の必要性を感じない人に《やらせる》のは、権力者の傲慢です(そう反省しました)。

貯筋体操で大事なことは、利用者が喜んで《参加》して共感しあって楽しく行うこと、持続すること。そしてその成果が生活活動の場に現れることだ、と思います。



園児との交流－利用者が笑顔で輝くとき－

龍樹デイでは、毎月2回、かさぎ保育園と大隅北保育園の園児と交流して楽しいひとときを過ごしています。こどもの顔を見た途端、怒っていた人も、寝ぼけて退屈そうにしていた人もパッと明るい顔になります。

7月3日の午後は、大隅北保育園の園児がきて交流しました。まず園児たちが利用者にあいさつし、定番のソーラン節とわらべうたを披露します。その後園児と利用者で貯筋体操をし、そしてゲームを楽しみます。帰りはハグと握手をして、笑顔でお別れです。

クッキング(ガネづくり)

7月17日、毎月行っているクッキングで「ガネ」をしました。事前の話し合いでは、具材として何を入れるかが議論となりました。みんなそれぞれ「ガネづくり」をしてきたベテランですので、自分の作り方があり、譲れなかったのでしょう。

議論の末、具材が決まり、当日はそれぞれできる事を行い、いい「ガネ」ができあがりました。

そのガネは、デイと有料の昼のおかずとなり、冷やそうめんと一緒に頂きました。

