



# なごみ つうしん

2014年  
No.17



九月十六日(火)に皆様のご長寿のお祝いをさせて頂くため『敬老会』を開催いたしました。まずは職員による「二人羽織りケーキ早食い競争」を余興として楽しんでもらいました。顔中クリームまみれになりながらも頑張っていました。顔を進める職員に向けて「がんばれー！」と多くの声援と笑い声が尽きませんでした◎続いて、今年もお祝いの為に和楽器演奏の独楽(こま)の方々が駆けつけてくださり、篠笛・和太鼓・三味線といった色々な楽器で演奏して頂きました。生演奏の醍醐味である体に響く音がとても心地よく目を閉じながら聴かれています方もいらっしやいました。最後には祝いの年に写真付きの祝いの言葉を添えた色紙を、皆様にはエコバックを贈らせて頂きました。今回も皆様のご長寿をお祝いできて職員一同大変嬉しく思います。皆様、本当にありがとうございます！



## 敬老会



当施設では毎週木曜日にレクリエーションとして各階で「棒体操」を行っています。効果として、普段動かさない部分を伸ばすことで着替えなどの動きがスムーズになります。また、血液循環がよくなり、夜眠ることで生活リズムが作られます。そして、両手で棒を掴むことで片麻痺の方の腕や胴体を伸ばすことができます。他には、スナップの動きを真似ると自分の体が思っているよりも動くことに気付かれます。転倒や認知症予防として、つま先の上げ下げや指つまみ運動もおすすです。

なにより、こうして皆で体操を行うことで、一体感が生まれ、運動習慣となり、いずれば「体操をしないと気持ち悪い！」と思っていれば幸いです。

作業療法士 森田 則子

十月に突入し季節もすっかり秋となりましたが、この時期に楽しめるものといえば：そう「紅葉(こうよう)」ですよ。では紅葉とはどうやって起こるのでしょうか？紅葉と漢字が一緒のもみじは、光合成で作られるデンプンが寒くなるにつれて幹へ流れ出ず、葉の中に溜まり、それが色素に変化することにより綺麗な赤色に色づくそうです。



## 知識の秋

## 棒体操

介護老人保健施設  
パークサイド  
なごみ  
医療法人河和会

大阪市東住吉区公園南矢田3-19-12  
tel 06-6606-2211  
http://psnagomi.com