

音楽の不思議な力

5月の誕生会

5月誕生会ではボランティ
アグループ「ナツメロ会」に
お越しいただき、童謡・唱歌・
懐メロをギターとタンバリン
の音に合わせて楽しみました。

利用者様は、一緒に歌った
り手拍子をしたり、懐かしい
メロデーに心も弾んだご様
子でした。いつもは物静かな
方も、曲に合わせて両手を動
かして踊っておられ、普段見
られない姿を見ることが出来
ました。音楽には不思議な力
があるなあと
再認識いたし
ました。



保育所の新設構想

皆様もご存知のように高齢者が
増えるのに子どもが少ない現実が
あります。この様な人口構造では
やがて働く人が少なくなり大変な
事になります。私共の医療介護の
現場は特に女性が多く、小さい子
どもさんを持つ人がたくさん居ら
れます。人口密集地では働く母親



の為の保育所が少なく、子どもを
預けて仕事をする為に母子家庭が
有利と言うので、離婚をしたと言
う話を聞きました。

私共の法人でもずっと前から、
職員の有資格者の子どもさんを無
料でお預かりしています。しかし
規模が小さく、介護職希望者で子

どもを預けられれば働きたいと言
う女性には援助する事が出来ていま
せん。そこで、シニアハイツ有秋台に
保育所を作り、介護職員のお子さん
も預かるようにして介護職員を増や
し、介護を充実する構想を練って
います。

【姉崎病院 院長 岡 賢了】

職員のひとり言

「お花見」

看護師 T T

四月初め、娘に誘われ、江戸
城下さくらめぐりというスタン
プラリーに行ってきました。神
田神社、日枝神社、楠公レスト
ハウス、東京大神宮、靖国神社
の五か所です。どこも桜が満開
でした。靖国神社は桜の木の本
数も多く、参拝するのも忘れ、
しばらく桜を見て回りました。
参拝後、小腹がすいたので、お
団子を食べ、ちよっと休憩し、
また桜を見て回り、桜に癒され
帰宅しました。





今回は当デイケアをご利用の、R・Y様にインタビューさせていただきました。

Q.好きな食べ物は何ですか？

A.好き嫌いがなく、何でも食べね。お魚もお肉も好き。

Q.デイケアで頑張っていることは何ですか？

A.全部頑張っているよ。来たばかりの時は何でも嫌だったけど、今は頑張っているの。

Q.今後の希望は何ですか？

A.とにかく歩くこと！しっかりと歩けるようになりたい。

Q.楽しみにしていることは？

A.特にないね。でも嫁さんに迷惑かけないように、自分の事は自分でやっていきたいわ。いつまでも元気でいなくちゃ楽しくないもんね。

と、朗らかにお答えいただきました。今回はご協力ありがとうございました。



特集 シニアヨガ ～元気で健やかな晩年を～

今年の夏至の日は6月21日頃だそうです。その「すべての生命をはぐくむ太陽のエネルギーが最も高いとされる夏至」にあわせて、毎年6月21日を国際ヨガの日とすることが2014年、国連総会で制定されました。ヨガの日の提案をした18代インド首相のモディは「ヨガは古代以来のインドの伝統が生んだ貴重な贈り物。既に5000年の伝統がある。ヨガは身体と精神、思考と行動、制御と実践の統合を実現させ、また、人と自然の調和、健康と福祉への包括的なアプローチを実現する。ヨガは単なるエクササイズではなく、自分の中に統合された感覚を見出すものである。私たちのライフスタイルを変え、意識を高めることによって、幸福への助けとなる。」と説き、平和の手段として国連で認められました。

その昔、インドでは生きることそのものが苦しみと感じることが多く、その苦しみから抜け出したいと熱望して「祈り」を捧げていたのですが、ある時、すべての原因は自分自身にあることに気づいたのがヨガの発祥と言われています。心を見つめ、自分について真剣に探究するヨガの発見は多くの人の苦悩を開放する「希望」としてインドで急速に広がっていったのです。

ヨガが誕生する以前から、“心”と“呼吸”に関係があることは知られており、心をコントロールするために、呼吸をコントロールすることに気づいたのです。心を整える瞑想をするために正しい呼吸が必要で、そのためには正しい姿勢が必要。そのようにヨガは進化して、瞑想やマインドフルネスとして一流企業のエリート達やハリウッド女優などにもいち早く取り入れられ、再びブームとなっているのです。

また最近では、高齢者の健康づくりの一環としてもヨガが注目されていて、体が硬くても無理なく簡単に取り組めるように工夫がされています。自治体でもヨガの介護予防効果に注目して、無料で教室を開催しているところもあります。

また、ヨガによる呼吸法で、「あの頃は良かった」「こうしておけばよかった」などの気持ちを「今この瞬間を生きている必然」への感謝の気持ちに変えていける効果もあります。91歳でヨガ講師（板橋と浦和で月～土でレッスン）の角田照子さんのクラスにも70代、80代の女性がたくさんいらっしゃって、みなさんお友達と外に出て楽しんでおられるとのこと。ご自身も来年はイタリアに行こうかしらと、生きていることを満喫していらっしゃいます。生き生きと、生きていることを楽しめるって、幸せですね。

(相談員 O)

6月 7月の予定

♪ 誕生会 ♪

- ◇ 6月7日(水) 14:30～ 5階デイルーム
さざなみ会の皆様にお越しいたします。
- ◇ 7月5日(水) 14:30～ 5階デイルーム
青柳じょんがら会の皆様にお越しいたします。

編集後記



私達は音楽に癒されたり、励まされたりすることがよくあります。認知症に対しても音楽療法の効果が知られています。お家でも、食事のときにクラシックをBGMでかけたら優雅な気分になって、いつもの食事が、よりおいしく感じるかも知れませんね。(*^_^*)

(相談員 O)