

やすらぎの村便り

デイサービスの

レクリエーションについて

デイサービスの役割として、安全に入浴する、リハビリで体を動かす、きちんと食事を摂る、家族負担を軽減するなどがあります。が、それ以外に「レクリエーション」も大事な要素の一つです。

デイサービスでの主なレクリエーション(以下「レク」と言えば、手芸や工作などの作品制作、体を動かす運動レク、ご自分の趣味を楽しむレクなどがあります。実はこれらのレクにはそれぞれ目的があるのです。

手芸・工作では、指先を使って細

かい作業を行ない、また作業工程や順序を考えることで、脳の活性化を図ります。こういった作品制作では、出来あがった時の達成感や、完成作をお孫さんにプレゼントするといった気持がモチベーションとなり、より熱心に取り組むことができます。

体を動かすレクでは、適度な運動を行なうことにより、身体機能低下を防止することが期待できます。また単なる運動だけでなくゲームの要素を取り入れたりすることによって、運動が苦手な方でも参加しやすくなり、飽きずに楽しむことができます。

趣味を生かしたレクでは、普段はおとなしい方でも、得意な趣味となると前向きに張り切って参加されます。例えばおやつ作りやカラオケなどは皆さん本当にお上手



で、「昔取った杵柄」といったところでしょうか。このレクの利点は、ご利用のお客さん同士がカラオケや囲碁・将棋、マージャンなどの共通の話題で、他の方と交流ができることです。同年代の方で和気あいあいと趣味活動をするこ

により、非常にイキイキとした表情が見られます。

このように、レクを行うことで脳や身体機能の活性化、生活の質の向上が期待できるので、我々も、単なる「遊び」で終わるのではなく、意味のあるレクを考えていきたいと思っています。

やすらぎの村

デイサービスセンター課長

浦野裕之

