



今号の推し!!

デイサービスセンター 楽フィット筑西 看護師 滝田 奈津美

今回は、居宅介護支援事業所 中川さん

自分が妊娠をして体調を崩した時に、とてもお世話になりました。親身になって心配してくれるとても優しい方です。いつもご利用者様と同じ目線に立って話す姿は勉強になります。中川さん、いつでも楽フィットへ遊びに来てくださいね!! 待ってます!!

楽フィットは、私の一部です。ご利用者様へ感謝の気持ちを忘れず、これからもご利用者様の笑顔の素でありたい!

楽フィットも、今年の12月で開設10年といった節目を迎えます。私は、この「デイサービスセンター楽フィット筑西」のオープニングスタッフとして入社しました。看護師とはいえど、年齢も若く社会経験も少なかった私ですが、来てくださるご利用者様と一緒に働くスタッフのおかげでここまで来ることができました。現在では、結婚もして子ども2人にも恵まれました。仕事とまだまだ幼い子どもたちの育児を両立するのは大変ですが、ご利用者様からいただく「その時期が一番良いときだよ」という言葉に励まされ頑張っています。楽フィットでは、ご利用者様の日常に運動を取り入れ、元気に過ごしていただくための場所ですが、ご利用者様自身も、運動が必要なことは分かっている、時には億劫になることもあります。しかしそんなときに、「滝田さんの顔だけでも見に行くかな」と、億劫になった皆さんの背中を押せる存在になりたいと思っています。自分がこうして母としても専門職としても日々ステップアップできたのは、ご利用者様の優しい言葉があったから。きっとこれからも何度そういった優しい言葉に助けられるのだと思います。だから自分もそれ以上にご利用者様へ笑顔と元気をお返ししていきたいと思っています。楽フィットは「心も体も元気」がコンセプト。楽フィットをご利用して地域の皆さんが元気になれるよう、支援していきたいと思っています!



今号のNo.1 スマイル

春のモチーフ作りをした際の一枚。明るい色に、心も前向きになります♪ 【デイサービスえみあす】

お知らせ

■「ご自宅でもできる運動BOOK」の無料配布お知らせ!! コロナ禍の影響で外出頻度が減って運動不足になってしまった、そんな声を多く耳にします。外出する機会が少なくなれば、筋力や社会参加が減少し老化を加速させます。これは「感染症による健康二次被害」といって、寿命が長い国、日本にとってとても問題になっています。しかし運動はしたくても「ご自宅ですら運動したらいいかわからない!」という声もお聞きします。そこで楽フィットでは、リハビリ専門職が作成した自宅でも安全にできる運動メニューを無料配布しております。現在ご利用してくださっている方はもちろんですが、ご希望がある方には無料で配布いたしますので「デイサービスに通うには早いと思っているけど、最近運動不足で筋力の低下が心配だ」「運動をして元気に過ごしてほしい家族がいる」という方、ぜひお気軽にお問い合わせください。 問い合わせ先：楽フィット ☎25-2770(ささき)

編集後記

今回の特集、幸せホルモンで紹介したオキシトシンは、現在楽フィットで行っているeスポーツの取り組みでの効果も期待されています。興味がある方はぜひお問い合わせください。さまざまな健康法はありますが、健康とは健康であるときには、そのありがたさに無頓着になってしまい、病気になって初めて健康の大切さを思い知らされてしまいます。私たちは介護のお手伝いをするだけではなく、皆様が日々元気に年を重ねていけるよう、さまざまな情報発信をしていけたらと思っています。

Facebook 更新中!!

ライフサポートでは、各事業所の活動をFacebookにて発信しています。ぜひ、ご覧ください。 facebook.com/sekishols



セキショウライフサポート Sekisho Life Support

本部 〒308-0841 茨城県筑西市二木成827 TEL.0296-25-3220 FAX.0296-25-5861 https://sekisho-ls.co.jp/

介護付き心動が在宅生活みあす Emiasu 茨城県筑西市二木成827 TEL.0296-25-5851 FAX.0296-25-5861

デイサービスセンターえみあす二木成 Emiasu 茨城県筑西市二木成827 TEL.0296-25-5880 FAX.0296-25-5861

自立支援型デイサービスセンター 楽フィット 茨城県筑西市藤317-1 TEL.0296-25-2770 FAX.0296-25-2776

グループホーム よつ葉 茨城県筑西市藤316-2 TEL.0296-54-6288 FAX.0296-23-6031

セキショウ居宅介護支援事業所 茨城県筑西市二木成827 TEL.0296-45-8033 FAX.0296-25-5861

ほほえみ

ず〜っと笑顔で「まごころを込めて」

2022年春 令和4年4月

Vol.56

私たちは、「真心を込めた安心」をご提供し、地域社会への貢献と企業価値の向上を実現します。



今日も元気に運動です! がんば!

目次

- 幸せホルモンで毎日をHAPPYに!!...2
●事業所紹介...3
●推しスタッフリレー・今号のNo.1スマイル...4

幸せホルモンで 毎日をHAPPYに!!

ちょっとした習慣がポイント!!

コロナや社会情勢など、何かと暗いニュースが多いですが、長い冬終わり桜も咲いて季節はすっかり春めいてきました。今回は、春の季節のように心も温くなる「幸せホルモン」について特集していきます。



【幸せホルモン】って何?

人間の脳は、さまざまなホルモンや神経伝達物質を分泌する力を持っています。その種類は100以上もあると言われ、その中には心のバランスに大きな影響を与えるもの【幸せホルモン】があります。

①「愛情ホルモン」オキシトシン

親しい人やペットと触れ合ったときなどに分泌され、私たちの心身にさまざまなポジティブ効果をもたらします。不安やストレスを緩和し、関節などの痛みをやわらげ、認知症の症状の改善にも期待できるとして、「幸せホルモン」「愛情ホルモン」とも呼ばれています。

不足すると…

疲れやすく、疲労感が抜けません。疲れは心の健康も奪い「うつ状態」を引き起こします。

オキシトシンを増やす行動

- ①スキンシップやビデオ通話などでの心の交流をしよう!
- ②マッサージや温冷交代浴で、リフレッシュ!
- ③親切的な行動で、すがすがしい気持ちをゲット!



②「ストレス解消」セロトニン

二つ目に紹介する幸せホルモンは「セロトニン」です。実は、セロトニンはホルモンではなく自律神経を整える「神経伝達物質」です。自律神経には2種類あります。
●交感神経：活発な時間帯に優位になる
●副交感神経：寝ているときなどリラックスしている時間帯に優位になる
セロトニンがしっかり分泌されていると、二つの自律神経のバランスが整い精神が安定します。気分の浮き沈みが少なくなるにより、ストレスやイライラも軽減されます。

不足すると…

ストレスに弱くなり、情緒不安定になって不眠等を引き起こします。

増やす方法

- ①太陽の光を浴びてセロトニン神経を活発にしよう!
- ②ウォーキングやマラソン、規則正しい呼吸でセロトニンを活発に!
- ③トリプトファン(魚、肉、卵、納豆)を取って体の中から元気に!

③「やる気ホルモン」ドーパミン

なにかうれしいことや良いことが起きると、脳内で分泌され、快感を得ることができます。ドーパミンが分泌されると人間は意欲が湧いてきて、もっとうれしいことや良いことを行おうとします。

不足すると…

「やる気が起きない」「記憶力や作業能率の低下」「無関心・無感動」などを引き起こし、幸福感の低下につながってしまいます。

増やす方法

- ①小さな目標を作って小さな達成感を実感しよう!
- ②ウォーキングなどの運動
- ③タケノコ、鰹節、肉、牛乳、アーモンド、ピーナッツに含まれるチロシンを摂取!



事業所紹介

自立支援型デイサービスセンター 楽フィット



運動×eスポ

現在、楽フィット筑西と筑波大学との共同研究でeスポーツを実施しております。実際にゲームをやるほか、簡単なテストなども行いながら、効果を見ていきます。これまでゲームを経験したことがない方でも、楽しくチャレンジできるよう、スタッフがつくので安心です。「初めて」のチャレンジは心も脳も刺激されますよ! 気になる方はぜひお問い合わせください。



ちょっと買い物

楽フィットへパンの移動販売が来ました。普段は、ご自分で買い物に行く機会が少ないので、こういった機会に「孫へのお土産」とたくさん購入する方もいらっしゃいました。

Emiasu

オンラインで音楽教室!



コロナの影響下ですがご入居者様の楽しみと活動の機会を増やすため、オンラインでの音楽教室を行いました。最初は不思議そうにモニターを眺めるご入居者様もいらっしゃいましたが、すぐに慣れて、音楽に合わせて元気に体操や合唱などを行いました。

祈願

年初めは「おはぐろさん」で親しまれている羽黒神社に初詣に行きました。二月には節分、大きな声で「鬼は外、福は内」と豆まきを行い、季節の行事を通して健康と平和の願いをすることができました。



グループホーム よつ葉

みんなで焼きそばを作ろう



ご入居者様と一緒に焼きそばを作りました。ご自分たちで作る料理は味も格別!! おいしくて楽しいひとときでした。

畑の準備と肥料まき

春の訪れを感じてくるようになってきましたので、よつ葉では次の野菜作りのために肥料をまきました。今から春が待ち遠しいです。



読んでほっこり〜 みんなの幸せエピソード

毎年、かわいい孫のお誕生日を欠かさずお祝いしています。いつの間にか17歳。気づけばお化粧を楽しむお年ごろになりました。昨年のお祝いは、化粧品をプレゼント/毎年お誕生日が楽しみです! だから、私も元気に運動を続けたいとね!
(楽フィット 様)

デイサービスのご利用者様をご自宅に送迎すると、「ありがとうございます」「荷物持ちます」と、小さい体だけどしっかりした元気な声の小学生のひ孫さんが、おばあちゃんの荷物を受け取って玄関まで一緒に運んでくれます。「夕飯のときにも、スプーンを持ってきてくれたり、とても気が利くんだ」と笑顔でうれしそうにお話をする様子を見ていると私たちまで心が和みます。
(えみあすデイ スタッフ)



遠方に住むご家族からご入居者様宛てで「お手紙」が届きます。そこにはご家族様の近況がよく書かれており、その手紙を読み終わると「元気にしているんだね」と、ご入居者様はにっこり笑顔になります。たとえ認知症があっても、ご家族様からの手紙は心に伝わり、遠くにいても、近くに感じられる魔法の薬なんだと思いました。
(介高住えみあす スタッフ)

私には2人の子どもと最近飼いだめた犬が1匹います。毎日仕事が終わって家に帰ると子どもと犬の世話が毎日が戦争のようです。でも子どもたちに「おかえり〜」と子どもたちにとびきりの笑顔で駆け寄られると「ほっこり」として仕事の疲れも癒されます。さらにそこに愛犬が駆け寄ってきて抱っこ! も〜たまりません!
(えみあすデイ スタッフ)

家族と花見に借楽園へ行った際に、他の施設のご利用者様が高い段差から転倒してしまうといった場面に遭遇しました。そのときはとっさに「助けなきゃ」と、近くに駆け寄り体を支えました。すぐに体を起こし「助けてくれてありがとう…」とお礼の言葉をかけていただきました。大事に至らず安心したのと同時に、人のお役に立てたことで心もすがすがしい気持ちになりました。
(介高住えみあす スタッフ)

仕事が終わって帰宅し、いつも通り猫たちのお世話をしていると、普段はやんちゃで私のそばには寄ってこない猫が、その日は私の頭にポンと手を置いていました。疲れがたまっていた私には「お疲れ様」という仕草に思え、とても心が和みました。
(よつ葉 スタッフN)

Emiasu

輪投げで運動

いつもの運動も大切ですが、たまには息抜きも。皆さんと輪投げを行いました!! 「何番を狙ってみる!!」「もう一回やろう!!」順位が出るとなると自然と盛り上がりやすね。



冬は行事が盛りだくさん!!

新年を迎えると、初詣に節分、バレンタインデーと季節を感じる行事がたくさんあります。特に季節に合った毎月のカレンダー作りは、ご利用者様達にも毎月人気のレクです!

