

# わくわく！元気通信

『老後の今だから、新たなことにチャレンジする！鶴亀寿々庵はアクティブシニアを応援します！』

デイサービス鶴亀寿々庵小倉沼南ニュースター 第13号

## 今回は手作りパンに挑戦しました！

**今**回はパン作りに挑戦しました！

デイサービス鶴亀寿々庵小倉沼南では新しいことに次々チャレンジして頂いています。今回はパンを作ってみましたのでご報告致します。

まずはスタッフのお手本を見ながらパンの成形の方法を丁寧に習いました。

パン作りは「初めてよ！」というご利用者さんばかりでしたが、早く作ってみたいと興味津々の様子でした。



今回はチーズをたっぷり入れた「チーズパン」とシナモンが香る「シナモンロール」の二種類にチャレンジです。

## 新しいことに挑戦することで脳が活性化する？



初めて扱うふわふわのパン生地に思わずにっこりと笑みがこぼれます。

最新の脳科学の研究において慣れたことを何度も繰り返し行うより、今までにしたことのない新たな事柄に挑戦することが認知症予防に有効であることが分かってきました。

このように楽しいレクリエーション活動の中でも初めての体験を行うことで脳が活性化されます。これは子供でも高齢者でも変わらず活性化し性別も関係ありません。

デイサービス鶴亀寿々庵小倉沼南では楽しい活動の中に無理なく新たなチャレンジに取り組めるように作業内容をスタッフが何度もシミュレーションし介護度の高さや様々な身体状況のご利用者さんの場合にも対応できるように工夫しながら行っています。

このような事前の工夫によりご利用者さんはレクリエーションに100%没頭でき、安心して楽しむことができます。

スタッフが事前のシミュレーションを行い、繰り返し実践することでより完成度の高いレクリエーションにご利用者さんが参加することができます。

ご利用者さんを手際よくレクリエーションへ導入できるのも、パンが美味しいそうな出来上がりになるのも、有効なりハビリとして期待できるのも、実は事前のシミュレーションの過程が最も重要なのです。

## 興味の持てるレクを提案することが『やる気』を生む！

**興**味の持てるレクの提案が重要です！

デイサービス鶴亀寿々庵小倉沼南では「面白そう！」「やってみたい！」と思わせるレクリエーションプログラムを数多く提案することで興味関心を持たせています。好奇心を十分に刺激することが高齢者の「やる気」を生み出す秘訣だと考えているからです。

このように新しく面白いレクリエーションを次々に提案し実践できる環境が鶴亀寿々庵の一番の魅力だと感じています。



鶴亀寿々庵に通うご利用者さんには身体的にも精神的にも健康で若々しく、人生を楽しむ力を養って頂きたいと考えています。

## きれいに焼きあがったパンはご自宅へ。



今回焼きあがったパンはご自宅に「お土産」としてお持ち帰り頂きました。ご家族からは「へえ、パンを作ったの？」と驚きの感想から「焼きたてのパンを久しぶりに食べた、美味しかった！またお願いします。」と再度のリクエストも頂いています(笑)

またスタッフやご家族から「上手ね！」「美味しかったよ」と褒められることでドーパミンやエンドルフィンといった脳内の神経伝達物質がたくさん分泌

され高齢者の「若々しさ」を取り戻し、次回への創作意欲にも繋がります。

鶴亀寿々庵のスタッフには「どうせ出来ないだろう」や「こんな難しい作業は無理じゃないか」と諦めの発想から入ることは絶対にありません。

もし出来ないのであれば「どうすればできるようになるだろう？」と考え、難しい作業であれば「どう説明すれば理解できるのかな？」と考えるように習慣付けしています。

鶴亀寿々庵のご利用者さまの中には麻痺のある方や認知症のある方もいます。

スタッフが「どうせ出来ないだろう。」と最初から諦めたり既成概念にとらわれたりすることなく作業の得意、不得意を見極めることが最重要だと考えています。

介護度が低い、認知症のない方が上手であったり、作業が得意だったり、やる気があったりするとは限りません。

例えば片麻痺のある方や重度の認知症の方でも出来る作業や得意な作業が必ずひとつはあるものです。

それを見極めて割り振ることで楽しく作業に取り組むことができるようになっています。