



春だ！運動だ！～運動会～



4月12日に運動会を行いました。2階、3階はバトンリレー、職員による二人三脚と利用者と職員で借り物競争、4階は3チームに分かれ玉入れを行いました。

皆で最初にラジオ体操を行い「エイ、エイ、オー」と声掛けを掛け合い始まりました！利用者の方より「楽しかった、夢中になった、一生懸命になれた、最高」などの意見がありました。最後は皆で玉の数を数え勝ったチームは万歳をして笑顔で喜ばれました。それぞれの力に合わせて楽しく参加し、椅子に座っての玉入れでしたが立って籠の中に玉を入れようとする利用者の方もおられ、いつもとは違う真剣な顔や、喜びを体で表現している姿を見て嬉しくなりました。今後も利用者の皆様が楽しめるような行事を考えて行きます。



4階で行われた玉入れの様子。皆さんエキサイトしています！

☆リハビリテーション科より☆

カラオケの効果は？

コロナが流行りだしてから中止となっていたカラオケが通所に続き入所階でも再開されました！

認知症やフレイル予防には、レクリエーションが効果的だといわれています。その理由は「**体を動かす**」「**頭を使う**」「**コミュニケーション**」という効果的な動作を、遊びながらできるからです。認知機能の低下を予防するポイントは、運動・認知トレーニング・栄養・睡眠・社会参加といわれています。その中で、特にカラオケによる効果が期待できるのは次の3つです。

☆運動

歌うことはそれ自体がひとつの運動になります。運動をすると血液量が増え、脳の毛細血管が発達します。そのため栄養がうまく供給され、よく食べることが出来ます。

☆認知トレーニング

歌詞を覚えて思い出すことや歌うことにより、認知機能の低下予防が期待できます。

☆社会参加

認知症やフレイルの予防には社会参加が大切です。カラオケは誰でも親しみやすく、楽しく仲間づくりがしやすくなります。

・その他の効果

- ① 体の健康…日常的に歌うことで唾液の分泌量増加や嚥下（えんげ）機能を向上する。
- ② 美容効果…腹式呼吸による歌唱は、呼吸量が1.5倍以上の数値になり有酸素運動に匹敵します。そのため、ダイエット効果も期待できます。
- ③ 心の健康…ストレスの改善・免疫力のアップ
- ④ 脳の活性化…例えば、昔の歌謡曲を歌って以前の生活を思い出したり、新しい歌詞を覚えたりすることに加え、歌を歌いながら体を一緒に動かすことも脳を活性化するともいわれています。
- ⑤ コミュニケーションをとりやすい…昭和歌謡をみんなで歌うことでお互いの絆が深まります。

カラオケもリハビリの1つです。ぜひ楽しみながら認知症・フレイル予防を行ってみてください！



フレイルと認知症予防に効果が期待できるカラオケ



☆お取り寄せおやつ☆

現在未定
お楽しみに！

編集後記

一気に気温が上がって。屋外レジャー等が楽しみやすいシーズンになってきました。今年イベント事も思い切り楽しみたいですね。

行事・レクレーション委員会

5月の献立

2日(火)	昼:	カレーライス
8日(金)	昼: 行事食	鯛出汁しらすご飯、赤魚の味噌焼き、柚子なます、茶そば汁、果物
11日(木)	昼:	きつねうどん
15日(月)	昼:	ちらし寿司
20日(土)	おやつ	誕生日ケーキ「ストロベリーケーキ」
24日(水)	おやつ	たけのこご飯
29日(月)	昼:	とろろそば
31日(水)	おやつ	お取り寄せおやつ「未定」



介護老人保健施設 ウェルハウス川西
所在地： 兵庫県川西市中央町15番25号

Tel： 072-755-1031 (代表)

療養棟： 入所/130名 (ショートステイを含む)

(一般療養棟100名、認知症専門棟30名)

通所/40名

協力病院： 川西市立総合医療センター

ホームページ： <http://www.kyowakai.com/>



【アクセスMAP】

最寄駅
阪急「川西能勢口」
から徒歩約10分
JR「川西池田」
から徒歩約15分

☆3階フロアより☆



3階では、今月の行事の運動会とは別にお花見を実施しました。
希望者のみになります。施設前の桜を見て回りました。フロアからも少しだけ見えていたので利用者さんと「まだ満開じゃないな」とか毎日話しながらいいタイミングを見計らって居た為良いタイミングでお花見が行えました。
利用者さんからも綺麗やか気分転換になったとか喜んで貰えたのでしてよかったですと思いました。
施設で生活していると中々季節の移り変わりを実感する事が無い為、今回の様な春の訪れを感じる事が出来るイベントを行えて良かったです。

今後の行事予定です

令和5年5月行事『映画観賞会』
5月10日(水)〜12日(金)で各階で映画鑑賞会を行います。

令和5年6月行事『映画観賞会』
6月14日(水)〜16日(金)で各階で映画鑑賞会を行います。

令和5年7月行事『七夕祭り』
7月5日(水)に各階でみんなで七夕祭りを行います。

直接面会についてのお知らせ



フロアにて直接面会を開始しました。エレベーターホールではございますが、フロアに上がり、ご面会頂けます。事務所窓口もしくはお電話にて、前日までの予約で受け付けております。
お気軽にご相談ください