

認知症の進行とともに笑顔が減った母。
院内デイケアに楽しげに参加する姿を見て、
明るかった頃の母を思い出しました。

入院という非日常の中でも、その人らしく、やりたいことができる温かな居場所を。そんな願いから2018年に始まった「院内デイケア」では、入院中の認知症高齢患者さんを対象として、月2回、歌や体操、創作活動などを行っています。いきいきと活動する患者さんの様子を見学された家族が、「昔の姿を思い出した」と涙されることもあるそうです。

活動を支えるのは、市民ボランティアの皆さん。それぞれの得意を活かしたレクリエーションを提案し、準備して、活動中は患者さんに寄り添いそっと手助けします。

こうした心穏やかに過ごせる時間が、住み慣れた我が家や地域での暮らしへ戻るための大切な一歩となります。

温かなふれあいのひと時「院内デイケア」

院内デイケアで期待される効果は？

- ▶ 一日のなかにメリハリをつけ、生活リズムを整える
- ▶ 心と体の「できること」を維持し、社会とのつながりを保つ etc.



▲南京玉すだれに歓声があがります



▲懐かしい歌を皆で歌います



▲季節の工作や手芸を行います



▲院内デイケアを運営する市民ボランティアの皆さん

大事なものは「促す」「頼む」「してもらう」前ほどできなくても、ゆっくりでも



市民ボランティア
中島さん

他にも金亀体操指導員や傾聴ボランティアとして幅広く活動中

にぎやかに飾り付けられた「院内デイ」の部屋には、色鮮やかな工作や懐かしい歌が溢れています。患者さんに寄り添うのは、定年まで看護補助者として同院に勤めた中島さん。退職後、「お世話になった場所へ地域貢献として恩返しをしたい」とボランティアの道を選びました。

中島さんは、自身の闘病経験を経て、患者さんの孤独やもどかしさが分かるようになったといいます。「入院患者さんは病の苦しみのなかにおられることが多いです。ひと時でも、つらさを忘れ、希望を見出してほしい。そう思って活動をしています」と、優しい眼差しで語ります。

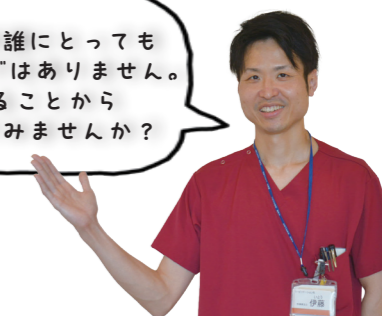
活動で大切にしているのは「できない」と決めつけないこと。様子を見ながら少しずつ促し、フォローすれば、患者さんは本来の力を発揮されます。自作の作品を手に病棟へ戻り、看護師から「素敵だね」と声をかけられた瞬間の誇らしげな表情が、周囲にも希望を広げます。

「誰でも、いくつになっても、褒められるとやる気が出てくると思うんです。そこは大切にしたい。嬉しそうな笑顔が見られることが何よりの生きがいです。」と語る中島さんの情熱が、病棟に温かな光を運んでいるようでした。

自宅で
予防！

認知機能の維持のために
作業療法士がオススメする

認知症は誰にとっても
ひとごとではありません。
できることから
始めてみませんか？



作業療法士 伊藤さん

かんたん体操&脳トレ

「体を動かすこと」と「頭を使うこと」を一緒に行うのがポイントです。
できるものから、楽しく続けてみましょう。

しりとり運動

歩きながら、または足踏みをしなが
「しりとり」をします。
一人でも、家族と一緒にでもOKです。



言葉を考えながら体を動かすことで、
脳が活性化します。



指の体操

両手を前に出し、右手と左手で違う
形のグー・チョキ・パーを作ります。
慣れたら、左手が右手に負けるなど
ルールを作ってもOKです。



指先を動かすことで、脳への刺激に
つながります。

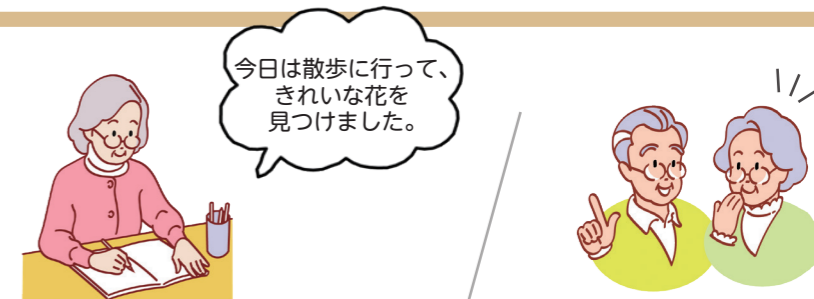


1日ひとこと習慣

その日あったことを、ひとことで
よいので書いたり、誰かに話した
りしましょう。



思い出す・まとめる・伝える力の
維持に繋がります。



日常生活がトレーニング！

料理や掃除、買い物なども立派な
脳トレです。
「次に何をするか」を考えながら
行ってみましょう。



毎日の習慣を、できる範囲でも継続
していくことが大切です！

