

「古江台さくらそう」デイサービスセンターでの研修会

10月の池田ブロック会議は10月25日(土)午前10時から池田市鉢塚にあるデイサービスセンターを8名の会員が訪問、体験教室を行いました。



まず、当センター浦部氏よりこのデイサービスの特徴についての説明がありました。

このサービスセンターは一般のデイサービスとは異なり、機能訓練パワーリハビリステーションと呼ばれるもので、高齢者が楽に感じる低負荷・低

負担の運動を行うことで全身の神経と筋肉を適度に活性化し、正しい方向での運動を繰り返すことで動きの再学習を図り、ADL(日常生活動作の略)の土台となる歩行動作能力の改善効果を行っていくことが目的で一般の筋力向上の目的では無い事。説明終了後、早速体験運動に入り、2組に分かれて専用のトレーニングマシンを用いて低負荷の反復運動を繰り返す高齢者のための機能訓練を、2名の指導員の指導のもと1名ずつ6項目に亘る機能訓練、機械を用いて体験研修をさせていただきました。研修内容は「椅子からの立ち上がりを楽しむ・歩行の練習・椅子からの立ち上がり・次の一步を楽しむ・膝の動きを滑らかに安全に歩行・姿勢を良くし・肩甲骨の動きを滑らかにする・浴槽や車への乗り降り動作」。日頃使用しない筋肉の老化を自覚し皆さん貴重な体験で、日ごろの運動不足を痛感したとの感想でした。

休日にも係わらず12時30分までの長時間、係りの方の丁寧なご指導を頂き、又古江台ホールの下芝施設長もお見えになり、皆さんに色々アドバイスを頂きました。皆さんに厚くお礼申し上げます。(木村良三)

第3回音楽療法を開催しました

10月31日(金)、第3回音楽療法が行われました。講師の横田直江さんが声楽家としてのボランティア経験の中で創りあげてこられた音楽療法です。今回はナルクの他の行事と重なり、どれだけの方が出席して下さるか心配しましたが29名の方が参加され、この催しを楽しみにして下さっている方たちが多い事を感じました。過去2回は本来の音楽療法でしたが、今回はそれに加えて懐かしい唱歌の合唱と、横田さんの独唱という企画でした。

最初の音楽療法では指体操や早口言葉などが相変わらず上手く出来ず、会場は笑いの渦に包まれました。その後みんなで唱歌を歌いました。私たちが子供の頃に口ずさんだ曲ばかりで「汽車」、「里の秋」など5曲を二つに分けたグ



ループで歌ったり輪唱したりしました。また今回も大須賀先生が新内を唄って下さり、みんなの拍手を浴びておられました。休憩後オレンジ色のブラウスと黒のロングスカートで横田さんが再登場され、「水色のワルツ」や「津軽の故郷」、「雨のタンゴ」などを熱唱して下さいました。

歌はその時代の日々や背景を思い出し呼び起こすもので、感情を込めて歌われた歌に誰もが感動し、会場の熱気覚めやらぬといった様子でした。横田さん本当にありがとうございました。次は来年2月2日(月)の新年会でまた素晴らしい歌声を披露して頂きます。能勢の田中さんご夫婦も久しぶりに元気な顔を見せて下さいました。皆様、これからもいろいろな企画をして行きたいと思いますので、またの参加をよろしくお願い致します。(吉田光代)