

# デイサービスmsカンパニー通信 メッセージ message

Vol,2  
2025年  
冬号

デイサービスmsカンパニーとして、3回目の新年を迎えることが出来ました。1度目の新年はまだ新型コロナウイルス感染症が5類に移行する前で、ご利用者に風邪の方がいらっしやるとドキドキしたのですが、今冬は昨冬よりも冷え込みが厳しく世間ではインフルエンザがまん延していて同じようにご利用者やデイクルーの健康に留意しています。その他にも手洗い、アルコールでの手指殺菌、マスクの着用、備品やトイレ、送迎車両の拭き上げなど、スタンダードプリコーションの徹底をして日々ご利用者をお迎えしています。

## ■笑うこと、楽しいから自発的に体を動かすこと＝レクリエーション機能訓練

【レクリエーション＝娯楽として行われる、自発的・創造的な様々な余暇の活動のこと】

【通所介護での機能訓練＝生活機能の維持向上】と大まかな定義がありますが、当デイサービスでは「レク機能」と言う呼び方で個別機能訓練を日々実施しています。どうしても、【個別機能訓練】と言うと「しなければならない」「(誰かに)させられるもの」「リハビリ」もつと言うと「しんどい」「苦行」「義務」など、ご利用者側からするとネガティブな印象が持たれがちです。しかし、生活機能に必要な身体能力の向上を考えたとき、例えば子供は遊びの中で行われ知らず知らずのうちに出来るが増えてきます。或いは、部活で仲間という人間関係の中で励まし合い何かを達成した喜びを分かち合うことができます。

そんな、私達も経験してきた【仲間と楽しみながら自発的・能動的に行える活動】を大切に基本としています。当然、受け身で行うより自分から行うことの方が効果は高く、仲間と一緒にすることで連帯意識も芽生えより前向きになれる。当然、楽しみ大きな声で笑うことでストレス発散や免疫力の向上にも繋がることは論文でも発表され科学的にも証明されています。



### ～ 例 1、風船バレー(手、団扇バージョン) ～

ルール：椅子からお尻を離さない、団扇以外で風船を触らない、皆で数を数える  
※利き腕を使う or 利き腕と反対を使う

#### ◇期待できる効果◇

姿勢矯正、握力の強化、瞬発力強化、手首～肩の可動域拡大と協調運動強化  
体幹強化、大きな声で笑い数えることで肺機能の強化、コミュニケーションの推進など  
※実施するスタッフが上記を意識しながらも一番笑い全力で楽しんでいます♪

多い方では、1週間に4～5日、1日を通して私達と同じ時間を過ごされています。そんな中、ご利用者のことを一人の人として色々な角度から知って行くことに努めています。当然、良いことばかりだけでなく、時にはネガティブなお話もするからこそ、その方の本音やご家族にも見せたことの無い一面を知ることもあります。そんなご様子をお伝えすることで「家族の関係性が良くなった。」なんてことも伺います。また、「行く場所、居場所ができて表情が明るくなった。」「デイに行き続けるために自宅で体操をはじめた。」など言動が前向きになられたというお話やお手紙をご家族からいただくことがあります。

とにかく、楽しく  
主体的に♪



介護福祉士

介護福祉士

社会福祉士

## 体験ご利用や見学他、お気軽にお問合せ下さい♪

地域密着型通所介護 / 介護予防通所サービス  
デイサービスms(エムズ)カンパニー  
神戸市指定事業所番号: 2890700335  
電話: 078-754-8096 FAX: 078-754-8597

ホームページへ  
<https://takems.co.jp>

