

# 機能訓練つて・・・なに?

ティサービス副主任 鈴木勝治

さて、機能訓練とはどのようなことを行うのでしょうか? スポーツジムのような大型機械を使ってトレーニングするのか? または遊歩道をぐるぐると歩き回るのか? 各施設によって様々なトレーニング方法はあるかと思いますが、私たちのティサービスではまず、本人が楽しみながらやる気を出すにはどうしたらよいのか? と考えました。一部の利用者を除いては、殆どがお茶を飲んで皆とわいわい雑談したり、レクリエーションや散歩、外出など娯楽重視の利用者が大半です。もちろん、皆で楽しく過ごせる環境が第一であり私も望むところです。

ここで私たちは利用者に楽しんでトレーイングが出来るようにと各種研修や見学などを行

い・スリング(表紙参照)。とこの機器は、自分の体重や力を使って簡単に行え、またいろいろな音楽でリズムをとりながらまるで踊りをおどるかのようにトレーニングできるため、利用者に楽しんでいただくという当初の目標通りとなりました。また、スリングトレーニングと合わせて、各種ストレッチや口や喉の体操や発声練習、上半身や下半身の体操なども音楽に合わせた形で行っており利用者からも好評を得ています。

利用者からも「肩こりが和らいだ」「足が軽くなった」とかトレーニングの成果もちらほら出てきてスタッフ一同うれしいの一言です。

これからも益々増加していく高齢者に対し、我々スタッフもどんどん前向きな発想と行動力で頑張っていきます。



第3回

## 納涼祭

三回目を迎え、すっかり恒例となりました大室さくら苑の納涼祭が今年も盛大に行われました。当日は、あいにくの天候で屋内で開催となってしまいましたが、ご利用の方々に盆踊りやお祭の普段気を屋外と同様に味わって頂きたく、全職員が会場や出店等の準備に全力を注ぎました。会場の中心にはボランティアのお園子、それを囲むように利用者の方と御家族の方、そして職員が輪になり、始めは見ていました。ただでしたが、いつしかお園子



の音色に合わせ、踊ったり歌つたり、家族の方と一緒に踊りました。とても楽しい一時を過ごす事が出来ました。みなさんより「楽しかったね。来年は晴れるといいね。」と感想を頂きました。納涼祭を始め、ご利用者の方々の日々の生活が楽しいものであり続けるのが、他の色々な催し物も企画しております。沢山の思い出が出来るよう職員一同努力していく次第です。来年は晴れますように。

