

寒さが身に染みる季節となりました。この新聞を通じて温かなひとときをお届けできることを嬉しく思います。年末のご挨拶をさせていただきます。

寒さが身に染みる季節となりました。②独自の様々な集団体操は、色々と調べ、研究し行っています。自宅で少しでも「効果的な運動ができるきっかけ作り」、「何の為の運動で、どこに注意するか」、「楽しく運動する」ことに注意を払って行っています。

前回の新聞では、キララが「大切にしていること」などを紹介しました。その続きである、「特にこだわった部分」を書いていきたいと思います。

「運動面」では、①個別機能訓練は、その方の困り事に基づいて、しっかりととした評価や介入を行い、**自身の体の特徴を理解していただきながら、デイやご自宅で自らの特徴を踏まえて運動を行っていただくこと**を目指しています。

## キララこだわり2選!!

前回の新聞では、キララが「大切にしていること」などを紹介しました。その続きである、「特にこだわった部分」を書いていきたいと思います。

前回の新聞では、キララが「大切にしていること」などを紹介しました。その続きである、「特にこだわった部分」を書いていきたいと思います。

「認知機能面」では、前回の新聞に書いた、連絡帳を活用した認知機能訓練などに加えて、①各マシーン運動の際に可能な範囲などの機械操作・設定をお願いしたり、タイマー設定をお願いしています。これらにより、デイでの何気ない日常動作の中で、記憶力や遂行力などの維持・向上を目指しています。

②世界的にも使われているMMSE（認知機能の簡単なスクリーニングやモニタリングに使用される標準的な評価ツール）やTMA（認知機能や注意力、視覚的な処理速度を評価するためのテスト）を活用しています。

最後に、今年も一年間、ありがとうございました。新しい年が皆様にとお祈りしております。

2023年  
12月26日(火)

# キララ新聞

【第3号】

【発行】

キララリハビリ  
デイサービス【ホームページ】  
Kiraraday.info

## 「客観的な測定を使用」

近年では、スマートフォンや買い物のレジ・家電操作など、機械操作が日常生活においてますます増えています。今後も、皆様がこれらに対応していく様子に、キララでは、取り組んでいます。



電操作など、機械操作が日常生活においてますます増えています。今後も、皆様がこれらに対応していく様子に、キララでは、取り組んでいます。



## 「機械操作やタイマーセット認知機能・意欲UP」

各運動を行う際の「タイマーの設定とタイマーが鳴った際の停止」や「機械の操作」です。これまで、職員が行っていました。この各操作をご利用者様が可能な範囲で自ら行えるようにサポートしています。その為に表示などを工夫して見えやすく、わかりやすいように務めています。これらの作業は、ご利用者様にとって、指頭を使い、やや煩わしい活動かもしれません。しかし、職員や周囲の方との交流を通じて少しでも行っている中で、「日常生活での機械操作への慣れ」と「タイマー音の停止により「外部環境に耳を傾けること」の積み重ねが認知機能の遂行・判断能力、注意機能を養うことが期待できます。



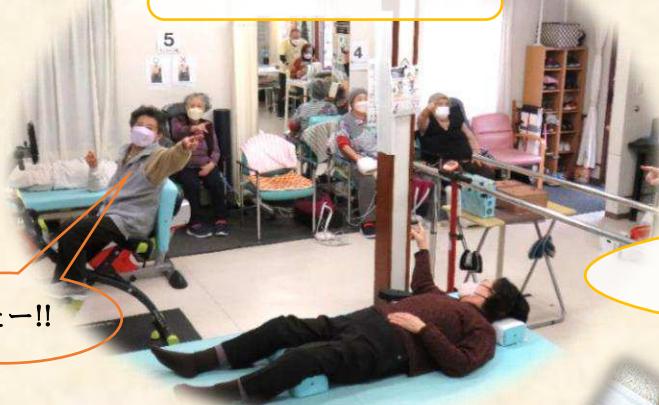
皆さまが少しでも「自宅でのリモコン操作や機械操作などができる」と「認知機能が維持できること」を願っています。

# 写真コーナー



可能な範囲でご自身  
の靴の移動訓練

ミッキーマウス探し



あったー!!

連絡帳への日付、天気、体調、  
バイブルの記入のお手伝い



『ミッキー探し』  
部屋内のどこかに  
10 個隠れている



## ランディング

## 「好きな時代劇ランキング」

- |           |    |
|-----------|----|
| 1位：暴れん坊将軍 | 8票 |
| 2位：水戸黄門   | 7票 |
| 3位：遠山の金さん | 6票 |
| 4位：大忠臣蔵   | 5票 |
| 4位：銭形平次   | 5票 |
| 6位：必殺仕事人  | 4票 |
| 7位：鬼平犯科帳  | 3票 |

## 「好きなアイドルランキング」

- |           |    |
|-----------|----|
| 1位：石原 裕次郎 | 3票 |
| 2位：三橋 美智也 | 2票 |
| 2位：三浦 友和  | 2票 |
| 1位：吉永 小百合 | 3票 |
| 2位：美空 ひばり | 2票 |
| 2位：島倉千代子  | 2票 |

## ふらつきで困っている方の運動

お尻上げ（お尻の筋力向上）

- ①お尻を締めて、  
②お尻に力を入れる

足の持ち上げ（股関節とお腹の筋力強化）

- ①足を持ち上げる  
②お腹に力を入れる

## 利用空き情報

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	満員	空き(1人)	空き(2人)	満員	空き(1人)	満員
午後	満員	満員	空き(1人)	満員	満員	

(空き情報はその都度、変更があります。また、場所などによっては対応できにくいこともありますので、詳細は 073-474-3221 までお気軽にお問合せください。)

## 和歌山城アートナイト個展に参加

の中で進められました。

周囲の方々とも協力しながら制作することで、難しさや手間も楽しむことができました。



### キララ新聞

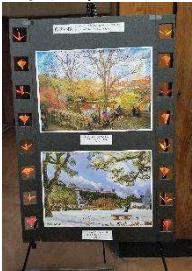
前回の新聞（第二号）の最後に、「間違い探しの写真を飾ることで個展みたいに空間が彩られ、皆さまの心身に少しこともいい影響が出るきっかけになれば」と書いていました。それに関連して、9月に和歌山城アートナイト個展に参加することができました。

和歌山城の中での個展は、この城の歴史において初めての試みであり、さらにはメタバースを活用して全国のアーティストが集まり、全国中から和歌山城の仮想空間で鑑賞できるることは、全国でも初めての試みでした。

キララの皆さんと一緒に協力して、この素晴らしい場所で「飾れて」「楽しめて」「脳トレ」にもなる「間違い探し」を展示できたことは非常に嬉しく思います。特に、皆さんにお手伝いいただいた中で重要なのは、「今までの作品の中から選ぶこと」と「和歌山城の和のイメージに合うようなフレーム作り」でした。これらの作業は非常に細かく、時折「あでえ、こまで難儀やよう」といった会話を

よつと難しいこともみんなでやれば楽しめる」皆さん一生懸命に制作してくれた美しい作品は非常に好評で、観客からは

「すごくキレイ」といった賞賛の声が上がりました。親子連れや子供と祖父母と来場された方々も、子供たちが一生懸命に間違いを見つけたり、「和歌山の銅像」や「昔の家電」について興味津々に説明する様子が見受けられました。



（※下の写真は人気があつた作品です。）

### 「夜桜」 答えは8つ

