

♪好きな歌を大きな声で歌って健康づくり♪

そうだ藤の森デイサービスセンター

午後からの人気メニューのひとつ、カラオケを紹介します。
毎日午後1時からのカラオケタイムには毎回10人前後の方々が参加し、自慢の声を披露しています。

今回は、利用者の犬丸信成さん（写真）にカラオケについてのお話を伺いました。

●犬丸さんのお話

声を出すこと、聞くことは人間の生活に即した行動。1人暮らしで一日誰とも話さない人もいるらしいから楽しみながら声を出して健康づくりができるのはとても良いことだと思います。

また、誰かが歌っているのを皆で聴くことで場の雰囲気がまとまり一体感が生まれる。歌い終わって「良かったよ！」と褒められて拍手されると嬉しい。そして誰かが歌った歌が流行っていた頃の話をして会話の機会ができる。こんなに理にかなった健康づくりはないよ！

●スタッフより

犬丸さんはこのように語ってくれました。デイ利用時には毎回カラオケに参加され大きな声で上手に歌って皆で楽しみながら健康づくりに励まれています。

皆さんもみんなで楽しみながら健康作りをしてみませんか？ 興味のある方はいつでもお声かけください！ お待ちしています！



（熱唱する犬丸さん）

●カラオケの効用

カラオケは、歌っているうちに楽しさや心地良さを感じ、嫌なことも忘れてしまう…というのが最大の魅力。

楽しみながら気持ち良く歌うことで、心身の健康維持に役立ち、脳の活性化に優れた効果があると言われており、その理由には次のようなものがあります。

- ①歌うことは血流を促し、肺機能を高める
- ②歌詞を覚えることは脳のトレーニングになる
- ③歌を通じて仲間との交流が生まれる

このように、カラオケを歌うことによる利点は、認知症予防にも大きな効果があります。

好きな曲を歌っているとき、脳は激しく働いています。歌詞のイメージを思い浮かべたり、ちょっとした振りを交えたりすることで脳は活性化され認知症予防につながっていくそうです。



JKAの助成を受けて新車両を購入しました！

そうだ藤の森デイサービスセンターでは、「公益財団法人JKA」（競輪の振興財団）が実施する公益事業振興補助事業による助成を受けて「日産キャラバン（10人乗り）」を購入しました。

今後ますます充実したサービスが提供できるよう努めて参りたいと思います。



社会福祉法人 三愛会 関連施設ご案内

～介護保険に関するご相談は『そうだ藤の森介護保険相談センター』（097-578-6563）までお問い合わせください～

■そうだ藤の森拠点

- 特別養護老人ホーム そうだ藤の森 tel 097 (567) 8822
 - 特別養護老人ホームそうだ藤の森（ショートステイ事業所）
 - そうだ藤の森デイサービスセンター tel 097 (578) 6561
 - そうだ藤の森介護保険相談センター tel 097 (578) 6563
- 所在地：大分市大字寒田202

■天領ガーデン拠点

- 特別養護老人ホーム 天領ガーデン tel 097 (574) 7500
 - 天領ガーデン（ショートステイ事業所）
- 所在地：大分市大字田尻字高尾784-1
- 看護多機能ホーム ふじっこ tel 097 (578) 6241
 - デイサービスセンター ひなたや tel 097 (578) 6251
 - 訪問看護ステーション天領ガーデン tel 097 (578) 6271
 - ヘルパーステーション天領ガーデン tel 097 (578) 6562
 - 元気デイ きらら tel 097 (578) 7320
- 所在地：大分市大字田尻字高尾783-1