

藍サポ通信～明日に向かって～に掲載されている写真は、本人又は保護者の同意を得て掲載しています。

# ハプティックセラピー

～リラックス効果で癒しの時間を～

利用者さんにリラックスできる体験をして頂きたくスウェーデン発のハプティックセラピーマッサージに取り組み事になりました。生活介護藍（南館）には、ハプティックセラピーの資格を持ったスタッフがいて、有資格者の指導のもとセラピーを実施しています。そこで今回はハプティックセラピーについて説明させていただきます。



→セラピーの資格証

【ハプティックセラピーとは…】

ハプティックセラピーとは、触感や身体領域の認識の向上、また不安や恐

れの軽減、痛みを和らげお互いにコミュニケーションを促すなどの療法的な手法です。ハプティックとはギリシャ語で「触れる」という意味です。1960年代、スウェーデンでは未熟児の中に手に触れることによる発育があった事に着目したマッサージの手法が開発されました。今では障がい児のケアや、癌患者の終末期による緩和ケア、高齢者ケアや認知症ケアの実践へと領域が広がっていききました

【セラピーの目的…】

ハプティックセラピーは、安心と信頼溢れる雰囲気を作りだします。福祉施設や住宅ケアでの実践においては、利用者さんがハプティックセラピーにより安心し、身をゆだねることができると示されています。筋肉や深い組織をもみほぐすのではなく、皮膚を撫でるように触れることで、皮膚と皮膚を通してコミュニケーションを図ります。肌に触れ、触覚神経を刺激することで

オキシトシンホルモンの分泌を促し、それによりQOL(生活の質)を改善でき、穏やかさと安心感をもたらす、受け取る側と行う側との間に親近感と信頼感を生み出します。さらに睡眠の向上や便秘改善が見られることに加え、自身の身体領域の確認と認識をすることにも繋がります。

【ハプティックセラピーのポイント】・撫でるときは柔らかく、しかし、しっかりと。(タオルで体を拭くときのように) ・一度手を置いたら終了まで離さない。・背中では10分～15分、両手両足共に20分～25分。・受ける側による身体的な特徴を考慮し、全ての動作が出来なくても良い。出来る限り行う。・大切なのは施術する時間なので、臨機応変に対応。マッサージを行なう際はベビーオイルを使用し、利用者さんの体調や皮膚の状態を看護師さんと相談しながら行なっています。



# クリスマス会

くれよんでは、12月19日  
 ～25日までクリスマス週間  
 を開催しました。事前に子ども  
 たちにクリスマス会で何をし  
 たいかなど希望を聞き取った  
 ところリクエスト内容として  
 できたのは、「ケーキが食べ  
 たい」が一番多く職員と一緒に  
 手作りクリスマスロールケ  
 キを作りました。みんな生地を  
 巻いたりフルーツを盛り付け  
 したりして上手にできました！  
 各曜日で、クリスマス卓  
 球・イントロクイズ・クリスマ  
 スジェスチャーゲーム・〇×ク  
 イズ・サンタVSトナカイキッ  
 クベース対決・人狼は誰だ！！  
 大会を振り分けて子どもたち  
 と遊びました。子どもたちは、  
 「今日は何をするのかな？」  
 とお迎えの車内やフロアでワ  
 クワクしている様子でした。

また、いつもしている遊びに  
 サンタやトナカイの衣装を着  
 てすることでより一層クリス  
 マスの雰囲気が出ました。楽  
 しい時間はあつという間とし  
 たが、みんなクリスマス会を  
 楽しんでいたのでも来年も開催  
 できたらと思っています。



クリスマスオムライス ←



← ロールケーキ作りの様子

「おやつもクリスマスに」  
 チョコフォンデュやポテト  
 & チキン・クリスマスオムラ  
 イスなどクリスマスに関連し  
 たものを提供しました。また、  
 火・木曜日はおやつを食べな  
 がらイントロクイズ・〇×ク  
 イズをして「あ！この歌知っ  
 てるよ！」や「この歌なんだっ  
 たかな？」とみんな考えなが  
 ら楽しんでいました



よ。〇×クイズでは、クリスマ  
 スに関連した問題が出て「こ  
 れ知っているよ！」と得意そ  
 うに答えて雰囲気を楽しみ笑  
 顔でクリスマス会を楽しんで  
 ました。



# お手伝いくじ 始めました！



くれよんでは、夏休み期間からお手伝いくじを初めました。帰る前にくじを引いてフロアの掃除と消毒、送迎車内の消毒などの役割分担を決め



↑お手伝いくじ  
赤(塗りつぶし)は当たり(休み)

ています。赤色のくじがでたらその日はお手伝いが休みになるくじを作ったことで、楽しみながら取り組んでいます。子どもによつては、お手伝いの内容に得意・不得意があるのですが、どの役割にあたってても最後まで頑張っている姿が見られています。当初は職員と一緒に取り組むことが多かったことも回数を重ねていくことで一人で行けるようになるなど子どもたちの成長が感じられます。お手伝いくじを通して一つのことを最後までやりきれることが増えればと思っ

## 秋のプチ旅行



生活介護藍(本館)では秋のプチ旅行で、池田市のラーメン博物館、神戸市のグリコピア、門真市の海洋堂ホビールンドの三カ所に、四組に分かれて行ってきました。海洋堂とは、フィギュアの製造・販売を行っている会社でペットボトルのおまけや、ガチャガチャチャなどの精巧なミニチュア模型なども手掛けており、模型業界では高い造形技術で有名な企業です。ホビールンドは、海洋堂の創業者である宮脇修氏が総合プロデュースしたフィギュアのワンダーランドになります。



ワンダーランド到着後、1階にあるマクドナルドで昼食をとりました。それぞれ好きなメニューを注文し、店内で楽しく食事しました。そして、3階にある海洋堂ホビールンドへ！そこには今までに制作されたたくさんのフィギュアが飾ってありました。エヴァンゲリオン初号機や、等身大の北斗の拳のケンシロウなど、小さい物から大きな物までたくさんのフィギュアがあったり、生き物の誕生から人



類になるまでの過程をフィギュアで精巧に創られた物もありました。恐竜の模型の前では、大きな口を開けた恐竜の顔を目を丸くして見上げておられる利用者さんもいて楽しく過ごすことができました。

# ヘルパー日誌



余暇を楽しむ目的で利用できる移動支援ですが、理髪店や美容院に出かける時にも利用することができるところを存じでしょうか？居宅介護ひらのでも利用者さんから散髪の依頼があると支援することがあります。お概ね平野区にある理髪店に行くのですが、みなさんそれぞれに行きつけの理髪店があり、子どもの頃から利用している理髪店に通い続ける方もいます。利用歴が数十年単位にもなると普段外出する時にヘルパーを利用していただいている方でも散髪になると一人で行って、一人で帰ってくることもできる方もいます。それだけ安心できる場所になっているようです。また、初めて利用する理髪店の場合

でも初めは利用者さんとうちなれない様子になり、お店の方からヘルパーに色々聞かれることもあります。でも、繰り返し利用すると利用者さんのことを知ってもらえ、そのうちチヨキ、チヨキ、チヨキとリズム良くハサミが動く音が聞こえてくるようになり、利用者さんに直接話しかけてくれます。さらに今度は店員とヘルパーが仲良くなることもあります。利用者さんにとって髪を切る、顔を洗う、シャンプーをするといった流れはいつ行っても変わらないこともあり見通しが持ちやすく、慣れるのも早い気がします。散髪をしている様子をいつも後ろから見

ているのですが、利用者さんと、お店の方との阿吽の呼吸みたいなものがあるように思えて二人だけの時間が流れているように感じます。カットが終わると自分の頭を触ってみたり、鏡を覗き込んで自分の髪型がどうなっているかしっかりとチェックされています。これからお気に入りに入りの理髪店がなくなることなく、いつまでも通い続けることができるように支援していければと思います。明日もどこかでチヨキ、チヨキ、チヨキとハサミの音が聞こえていることでしょう。

## 広報活動を通して

### 送迎車両に

広報活動には、利用者、ご家族の皆さんに日々の様子をお伝えする事に加え、地域の方々に対して障がい者(児)の事を知って頂けるきっかけとなる窓口としての役割があるように思います。これまでも

法人の活動を知って頂く為に季刊誌やホームページ、Instagramなどの方法を取り入れてきました。さらに今回は、生活介護と放課後等デイサービスで使っている送迎車両に法人名が入ったロゴをプリントしました。車両にロゴがプリントされただけでもやはり目立つようです。送迎の場面でもすぐに気が付かれるご家族の方がたくさんおられました。「あら、名前が入っている」、「そうです。プリントしました。」程度

の会話で深いやりとりになることはないのですが、ロゴに視線が行くことがわかり早速効果ができていると感じることができました。広報活動を通して地域の方々に私たちの活動を知って頂き、障がいがある方の理解が深まっていくことや、関心をもってもらうことで住みやすい地域作りにつながればと思っています。これからも様々な方法を使って障がい者(児)の方々のことを発信してまいります。

