

LIFEだより



夏に戻ったかと思うほど暑い日もあれば、真冬になったかと思うほど寒い日もあった11月。少し早いですが、クリスマスカードを作りました。赤い台紙はよりクリスマスらしい可愛さで、白い台紙は緑が映えてきれいなカードになりました！複雑な選択がない中でも個性が現れた作品がたくさんでき、ツリーではなくリースにするなど、職員の見本にとらわれない、ご利用者の皆さまの自由な発想に感動しました！ご自宅に飾っていただき、作った時の思い出とともにクリスマスを楽しんでいただけたら嬉しいです。早いもので今年もあと1ヶ月。皆さま、体調を崩さないようお過ごしください。



空き状況

○:空きあり △:応相談 ×:空きなし

月	火	水	木	金
×	△	△	△	○

※入浴は水曜日のみご相談ください。

利用をご希望の方がいらっしゃいましたらお気軽にお問い合わせください。パーキンソン症状のある方だけでなく、それ以外の方のご相談もお受けしています。

お問い合わせは⇒⇒⇒

PDリハビリ特化型

リエデイサービス岸和田まで

〒596-0044 岸和田市西之内町9-67

<https://linie-group.jp>

tel: 072-423-0570

営業時間 月～金 9:00～18:00

リエデイサービス岸和田

検索



ビジョントレーニング

リニエデイサービス岸和田では、午後のプログラムの始めに『ビジョントレーニング』を行っています。『ビジョントレーニング』とは、眼球を動かす運動です。眼球を動かすのも筋肉なので、鍛えることで、広い視野で見る、物との距離を正確に捉えるといった【見るチカラ】を高めることができます。また、眼球を動かすことで脳も活性化するので脳トレにもなります。ポイントを意識して試してみてください！



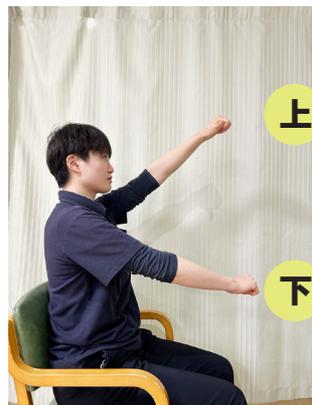
歌に合わせたビジョントレーニングの方法はこちら
下のポイントと合わせてチェックしてみてくださいね！

ビジョントレーニングの順番

- ①右左 4 往復
- ②上下 4 往復
- ③斜め上下 4 往復
- ④腕を入れ替え斜め上下 4 往復
- ⑤腕を右から左へ1回、左から右へ1回
- ⑥腕を下から上へ1回
- ⑦右回り1周、左回り1周
- ⑧腕を引き寄せる2回

親指を立て目印にして
腕を広げ、①～⑧の順で
やってみましょう！

腕を開く間隔の目安



ビジョントレーニングの4つのポイント



頭は動かさない

頭を動かしてしまうと、眼球を十分に動かさず、鍛えられなくなります。



眼球は、できる限り視界の端まで動かす

人それぞれ動かせる範囲は違いますので、無理なくできる範囲の最大で動かしましょう。



手を動かすことに集中しない

歌に合わせて手を目印に眼球を動かしますが、手を動かすことに集中してしまうと眼球を十分に動かさなくなってしまいます。手よりも眼球を動かすことに集中しましょう。



寄り目は出来なくてもOK！

視線をそらさずに、最後まで親指の爪を見続けることを心がけましょう。

今後の予定

12/25～12/29 クリスマス会
12/30～1/3 お休み



Linie

PDリハビリ特化型

リニエ デイサービス 岸和田



お薬手帳を毎月持ってきて下さい。