

PDリハビリ特化型

LIFEだより



あけましておめでとうございます。昨年は世間でも様々な出来事がありましたが、当社でも、パーキンソン病患者における取り組みとして様々な会議や勉強会等へ出席し、当社のパーキンソン病特化型デイサービスの取り組みを伝える機会をいただくことができました。今年はどうような出来事が起こるのでしょうか？何が起こるのかは行動次第で変わります。皆様の毎日が満足できる生活になることを目指して、当社でもすでに新規事業計画の推進に向けた行動を進めております。今年積極的に行動できることを目標に、皆様の支援に向けてより一層の努力を目指します。

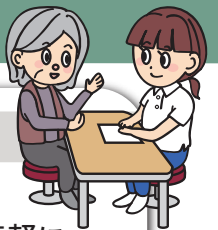
空き状況

○: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



人気のレクリエーション 「卓球」のコツと効果

作成：理学療法士 川原

卓球のコツ！

順番に確認しながらやってみましょう！

1



立つ姿勢を整えて構える

2



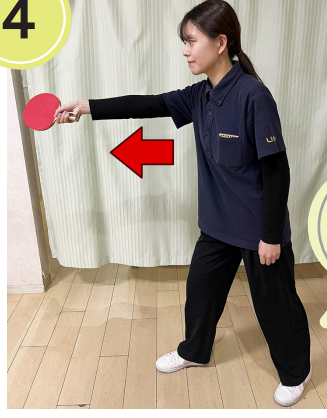
球がラケットに当たる瞬間まで球をしっかりと目で追う

3



来た球の方向に合わせてステップを踏み込む

4



腕を前方に伸ばして相手側に返す

5

ラリーのリズムに乗る



①～⑤に加え、実践する前に、まずは球の動きや上手く返せる身体の動かし方をイメージし、予測することが大切です。

卓球の効果

ラリーが続く卓球は、ボールを目で追いながらどのように打ち返すかを瞬時に判断して行動することが常に求められます。そのため、動体視力や反射神経が働くことで脳血流を増加させ、脳を活性化させるという報告があります。リズムに乗って楽しむことで、ドーパミンの分泌が促進されます。実は身体に良いことだらけのスポーツなのです。

卓球は勝ち負け関係なくできるレクリエーションなので、是非一緒に楽しみましょう！

今後の予定

1/8～1/12 体力測定、体重測定
1/15～1/19 書き初め、絵馬作り



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。