

LIFEだより



5月の制作で『鯉のぼり』を作りました。パーツを貼り付けるだけでなく、魚の形や鱗を一つひとつ型取ってハサミで切る作業もすべてご利用者の皆さまに取り組んでいただきました。簡単な作業と思われるかもしれませんが、手や指先を使うことはパーキンソン病の方々にとって難しくなってくる作業のため、大切な動作なのです。目を貼る位置が変わるだけでも一つひとつ表情が違い、色とりどりの可愛い鯉がたくさんできあがりしました！毎月様々な楽しいイベントや制作を考えていますので、是非お楽しみに！

空き状況

○:空きあり △:応相談 ×:空きなし

月	火	水	木	金
○	○	○	○	○

※入浴は、火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

リニ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

リニエデイサービス岸和田

検索



自主トレーニングについて

作成：理学療法士 川原

みなさん、ご自宅で身体を動かしていますか？

今回は『自主トレーニング』について、お話しさせていただきます。デイサービスでは、パーキンソンダンスやマシントレーニングなど、様々な運動に取り組んでいただいていると思います。デイサービスでの運動も効果的で大切ですが、ご自宅で過ごす時間が長いので、基盤となる日常生活動作の安全性を保つことが大切です。つまり、**いかに住み慣れた環境で身体を動かす習慣をつけるかが重要な**のです。とはいえ、自主的な運動は荷が重い、続けるのが難しい、となかなかやる気が起きにくいこともあると思います。そんな方は“**ついでにできること**”や“**無意識にできそうなこと**”を思い浮かべてみてください。

例えば...

座ってテレビを見ていることが多い
→CMの間だけ立ち上がって姿勢を保つ

足踏みや踵上げも
効果的です



CM中の1分半程度
立ってみましょう！



音楽を聴いているとき
→歌いながらリズムに合わせて手拍子をする

他にも、時計の秒針に合わせて
手拍子などもおすすめです



このように、運動らしい運動ではないことでも、習慣づけることで良い効果が得られる動作や工夫はたくさんあります。自主トレーニングに対する意欲はあるけれど実践できていないという方は何でもご相談ください。療法士から、習慣化につながるチェック表の作成など検討中です。今後も無理のない範囲で、一緒にトレーニングを頑張りましょう。

今後の予定

5/13～5/17 おやつレク

お薬手帳を毎月持ってきて下さい。



Linie

PDリハビリ特化型

リニエ デイサービス 岸和田