

PDリハビリ特化型

# リエ泉佐野だより



新しい年が始まりました。今年も一年皆さまの元気なお顔が見られることを楽しみにしています。年末に皆さまに制作していただいた正月飾りです。細かい作業が多くて少し大変でしたが、ご協力くださりありがとうございました。華やかな作品が出来ました。

## 空き状況

○:空きあり △:応相談 ×:空きなし

月	火	水	木	金
○	○	○	○	○

※入浴は月曜日から金曜日△ お問い合わせください

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

リエデイサービス泉佐野まで

〒598-0021 泉佐野市日根野5954番地 2 1F

<https://linie-group.jp>

tel: 072-468-6560

営業時間 月～金 9:00～18:00

リエデイサービス泉佐野

検索

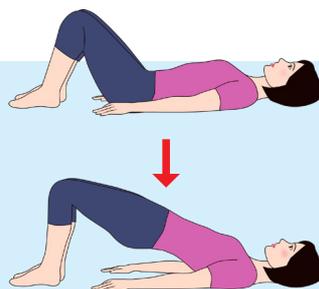


# 簡単!! 寝転んだままできる運動

作業療法士の永吉です。いよいよ冬本番になってきました。今回の年末年始はデイサービスのお休み期間が長かったですが、皆さんお家で運動する機会が少なく体がなまっていますでしょうか。寒い中、外に出ていく機会も減って運動不足になりがちな季節です。今回は寝ころんだままできる運動をいくつか紹介します。

## 寝ころんだままできる運動①

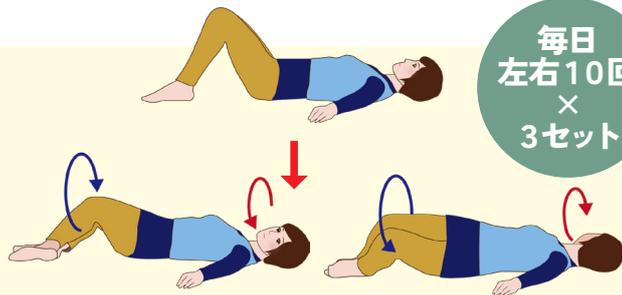
仰向けに寝転んで膝を立てた姿勢で、お尻をぐっと持ち上げます。お尻周りや背中、太ももなど普段立ち上がり動作で使う筋肉を、効果的に使うことができます。



毎日10秒  
×  
3セット

## 寝ころんだままできる運動②

仰向けで立てた両膝を左右に倒す運動です。右の絵では腰をひねると同時に顔を反対側に倒して首もひねるようにしていますが、両膝を倒すだけでも構いません。



毎日  
左右10回  
×  
3セット

## 寝ころんだままできる運動③

仰向けで両膝を立てて、布団から頭と両肩を起こして膝の方向に手を伸ばします。いわゆる「腹筋運動」ですが、無理をして起き上がらなくても**布団から頭と両肩が少し離れるぐらい上げて**もらえれば十分に効果はあります。



毎日10回  
×  
3セット

日々続けることで筋力の低下を防ぎ、体の柔軟性を保つことができます。  
毎日続けるのはなかなか大変だと思いますが、短時間でも良いので運動する習慣を作っていきましょう。

今後の予定

1/6～1/10

書き初め



Linie

PDリハビリ特化型

リニエ デイサービス 泉佐野

お薬手帳を毎月持ってきて下さい。