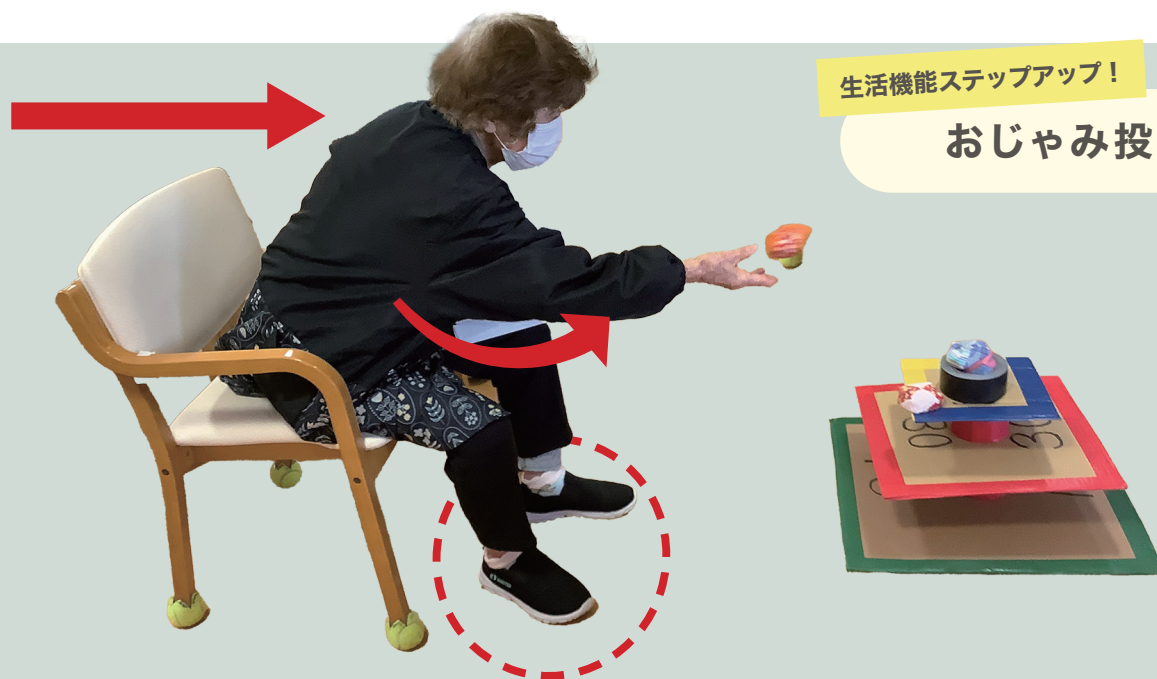





レクリエーションもリハビリの一環です！

リニエデイサービス藍住では、おじゃみを投げて点数を競うゲームや、ブラックジャックなど認知機能面を鍛えるゲーム、脳トレなど集中力や認知機能を鍛えるプログラムなど様々なレクリエーションを行っています。一見遊びのように見えますが、運動を取り入れたゲームには**リハビリの要素**がしっかりとあります。




ポイント① 重心移動

おじゃみを投げる時は、足の裏をしっかりとつけて前方へ重心を移し、下から腕を振って投げます。

 前方への重心移動は、立ち上がる時の最初の重心移動と同じ動きです。

ポイント② 関節や筋肉を使う

おじゃみを投げる手は、ちょうどいいタイミングで投げるために無意識に指先の筋肉の力加減を調節しています。

 腕を振って投げることは、肩関節の可動域が広がることにつながります。



前方への重心移動がしにくくなると、立ち上がる時に足の裏に体重が乗らず、後方へふらついて立ち上がれない、立ち上がった後も安定せず歩き始めの1歩が出にくいなどの影響が出てきます。

いつもの何気ないゲームの中にも一つひとつに目的があるので、ゲームを通して全身や集中力を鍛え、活動性を高めていきましょう！



ハギレを使った コサージュ作り



ハギレを活用してコサージュを作りました。発泡スチロールにハギレを差し込んで、花びらにしていきます。それぞれに好みのハギレを集めて、カラフルで華やかなコサージュが完成しました。皆さん集中して黙々と取り組まれていました。

リニエデイサービス藍住で生活機能を高めませんか

【一日利用】 10:00～16:15 食事あり・入浴あり

【送迎範囲】 藍住町・北島町

板野町・応神町・大麻町の方もお問い合わせください



生活機能ステップアップ型(通所介護)

Linie リニエ デイサービス 藍住

〒771-1210 徳島県板野郡藍住町徳命字新居須77-1

TEL:088-677-9926 営業時間 月～金 9:00～18:00

