

PDリハビリ特化型デイサービス

リニエ泉佐野 だより



今年もリニエデイサービス泉佐野の向かいの空き地の3本の桜が綺麗に花を咲かせました。去年に続き駐車場にテーブルと椅子を出し、4月7日から11日までお花見を催しました。皆さまのリクエストにお応えして、小さなお団子も召し上がっていただきました。全日、天候にも恵まれ絶好のお花見日和でした。

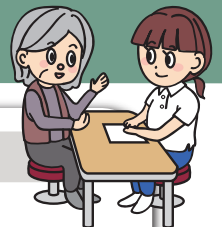
空き状況

○:空きあり △:応相談 ×:空きなし

月	火	水	木	金
△	○	○	△	○

※入浴は、火・金 ○/水 △ (要相談)

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

リニエデイサービス泉佐野

検索



リニエデイサービス泉佐野にあるマシン①

作業療法士：永吉

リニエデイサービス泉佐野にある2種類のマシンの使い方を解説します。2種類とも体幹の筋肉や肩甲骨周囲の筋肉を鍛え、パーキンソン病の方に起こりがちな姿勢の悪さを改善することを目的とした機械です。



デイサービスにあるマシン①

「アブドメン・バック」腹筋・背筋を鍛えましょう

腹筋のトレーニング



モニターには「Abdomen（腹筋の意）」と書いた画面が表示されています。座った状態で、両手でレバーアームを包み込むように持ちます。座席の高さやレバーアームの位置は職員に調整してもらいましょう。



足の裏を床にしっかり付けますが、足の長さが足りないときは足台などを敷いて調整してください。

両手でレバーアームを持ったまま上半身を前に倒していきます。

背筋のトレーニング



モニターで「Back（背筋の意）」という画面を出してから、窓の方に向かって座りなおします。腹筋の時と同様に足の裏を床にしっかりつけて行います。



背中を反らして、レバーアームを押し下げっていきます。

筋力トレーニングの目安は、腹筋も背筋も共に『10回→休憩1分→10回→休憩1分→10回』という風に10回を3セット行うと良いでしょう。負荷は、腹筋・背筋共に6～10kgの間で、自分が「10回やるのはちょっとしんどいな」と思う程度の負荷で行うのが効果的です。

今回は「アブドメン・バック」という腹筋・背筋を鍛える機械の使い方を解説しました。不明な点があればいつでも永吉まで尋ねていただけたらと思います。

今後の予定

5/1～5/16

可愛い花束の制作

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 泉佐野