

PDリハビリ特化型デイサービス

リエ泉佐野 だより



ご利用者宅のお庭にも色々な花が咲いているのを見かける季節になりました。今回は自宅に飾っていただける『花束制作』をしていただきました。色々な色の花、大きさもかたちも様々で、皆さん工夫して作られていました。お花紙を丸める作業が大変でしたが、素敵な作品がたくさん出来上がりました。

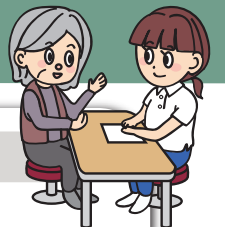
空き状況

○:空きあり △:応相談 ×:空きなし

月	火	水	木	金
△	○	○	△	○

※入浴は、火・水・金 ○(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



リニエデイサービス泉佐野にあるマシン②

作業療法士：永吉

作業療法士の永吉です。先月に引き続きリニエデイサービス泉佐野にあるマシンの使い方を解説します。筋力トレーニングの目安は先月号でもお伝えした通り、『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。今回紹介する機械の負荷は3～6kg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。

デイサービスにあるマシン②

「オプティマルロム」 円背姿勢や巻き肩姿勢を改善しましょう！



肩甲骨の内側にある菱形筋を中心に、広背筋などの背中の筋肉を鍛えて、胸を大きく開くマシンです。

1. 座った状態で、両手でバーを握ります。縦の棒部分をつかむと良いでしょう。
2. 足の裏を床にしっかりつけるよう、シートの高さを調整します。
3. 両手でバーを握ったまま、両肘を後ろに引きます。

Point

胸をしっかりと前のパッドにつけて肘を引く動作を行うのがポイントです。これを意識することで胸を大きく開くことができます。



「エアロバイク」

リニエデイサービス泉佐野には他に2台のエアロバイク（座って漕ぐ自転車）があります。負荷量や時間、シートの調整など、分からないときは尋ねてくだされば、こちらで調整させていただきます。



今回は2回にわたってデイサービスにある2種類のマシンを紹介し、使い方を解説しました。不明な点があればいつでもお声掛けいただけたらと思います。

今後の予定

6/2～6/6

紫陽花と七夕の制作

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