

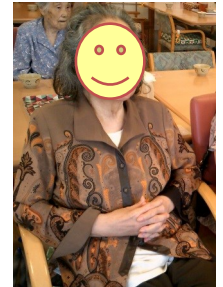


第8号

R1.9月号

デイサービスセンター 美郷 通信

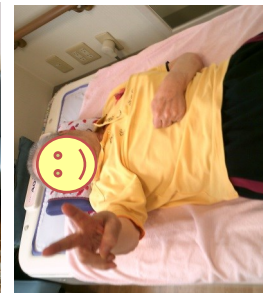
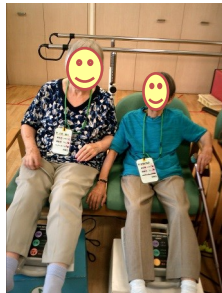
のびのび



### 朝のうた

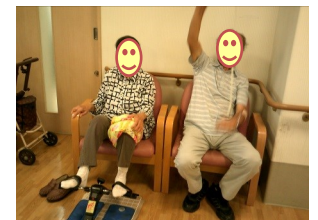
9月のうたは『夏の思い出』です。

歌を唄うときはいつもより呼吸が深くなるので酸素を体に多く取り込むことができます。ラジオ体操で体を動かした後に声を出すことは、呼吸筋だけではなく表情筋や嚙下筋も動かしやすくなります。



### マッサージ器具、運動器具

ペダルを「こぐ」動作は関節にかかる負担が少なく、膝の痛みがある方や運動が苦手な方でも気軽に行える筋力トレーニングです。太ももをしっかり上げることを意識すると腰の筋肉をきたえることができるので、体を傾かないように支えることができます。膝を伸ばす運動は歩く時の膝折れを予防でき、地面を蹴る練習にもなります。ペダルの動きに合わせて足首を動かすことも転倒予防に重要な運動です。



血液は全身に栄養を送るだけではなく、老廃物が体内に溜まらないように運び出しています。血行が良くなると疲労物質が流されるので、コリや痛みが改善したり、細胞が元気になります。

● デイサービスセンター 美郷

★ 定員 45名

✿ 電話 072-866-7007

✿ 住所 〒573-1137

枚方市西招提町1253



## バリアありー

平らな室内だけではなく、凸凹や傾斜のある屋外を歩くことはバランス感覚やぶんばる力加減の練習になります。障害物のある場所で動くことが転倒予防につながり、

生活範囲が広がっていくことを目指しています。気を付ける・危険を予測して対応することで認知症予防にも効果があります。



## ゲームの紹介



### 帽子飛ばし

椅子に座ってしっかり床に足をつけます。前方に置いているカゴに入れるように帽子を飛ばします。

腕の運動だけではなく、カゴに入るように飛ばすにはひねり動作が入ったり、遠くに飛ばすためには体を前後に大きく動かす動作が入ります。高齢になると、ひねりや前後運動をする機会が少なくなってきます。しかし、寝返りや歩行など生活動作を安定させるにはとっても重要な動きです。

子どもが遊びから成長していくように、遊びの中には生活するのに必要な動きがたくさん詰まっているのです。



## 活動時間



なるべく自主性を尊重した時間作りをしています。



7月から看護師による個別機能訓練も強化して行うようになりました。ご家庭で気になる動きなどがございましたらお気軽にご相談ください。