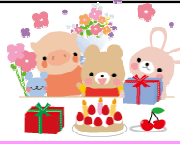
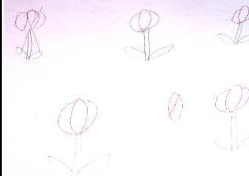


サンキューネットデイサービスセンター

(TEL) 072-365-2359 (担当) 藤井 前島 岩本

※音楽療法・三味線生演奏・オカリナ生演奏・ギター生演奏について
現在公演を中止しており、様子を見ての再開となります。

イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
 4月の月間 レクリエーション	お楽しみ 鯉のぼり作成 			1	2	3  クリームシチュー
4	5  おかずバイキング	6	7 焼きそば 	8	9 手作り スペシャル おやつ時間 桜ヨーグルト	10
11	12	13  おかずバイキング	14	15  お誕生日会	16	17
18  ブラウンシチュー	19  たこ焼き	20 大浴場 菜の花見物風呂  菜の花の見頃 20日～26日迄	21	22	23	24  ハヤシライス
25	26	27  お好み焼き	28	29 昭和の日  カレー	30	

サンキューネットデイサービスセンター

令和3年4月号

(担当)藤井・前島・岩本

TEL072-365-2359



2月の月間レクの
貼り絵が完成しま
した！

4月の月間
レクリエーションの予定



鯉のぼり作成



New

棒体操(個別機能訓練)



上半身を中心とした運動療法です。

棒体操は棒を握る・受け取る・回転させる等の運動により、身体の柔軟性を高め、バランス感覚や 反射神経・集中力などを養います。

姿勢を矯正し、転倒を予防します。認知機能の悪化を予防する効果もあります。



New

ボール体操(個別機能訓練)



ボールを用いることで、道具を使わずに行う体操ではできない動作を加える事が出来ます。

全身のバランス感覚が鍛えられ、認知症を予防する効果が期待できます。



脳トレ(個別機能訓練)

(本人様の希望に合わせて、個別にできる脳トレの一例)



写経

写経用の半紙と筆ペンを用意しています。高野山に納経させていたたいてあります。ゆっくり丁寧に字を書き、脳を刺激する事により認知症の予防が見込めます。



写仏

仏像を選んでいただき、お手本を見ながら色を塗っていただきます。高野山に奉納させていただきます。手本に沿って色彩を合わせた、細やかな手作業により脳を刺激する為、認知症の予防が見込めます。



塗り絵

季節の絵や風景など、色鉛筆やクレヨンで塗ってもらいます。色彩を思い出す、手を動かす等で脳を刺激することにより脳の活性化を促し、認知症の認知症の予防を図ります。



タブレット

定番のボードゲームから計算問題や漢字クイズ動画鑑賞も行えます。等しいようなアプリを搭載。インターネットも使えます。

4月から、機能訓練(運動)に新メニューを追加しました

(筋力の維持・強化をメインに行い、運動による認知症症状の増悪を予防し、心身共に健康な状態で過ごせる事を目的としています。個別に日常生活動作の訓練や、趣味活動の訓練等もご相談下さい。)

歩行訓練(個別機能訓練)

その人の能力に合わせて実際の歩行訓練を行います。杖や歩行器を使用して、無理なく歩くようにしましょう。



杖歩行



平行棒

歩行は日常生活における基本的かつ重要な動作です。継続的に歩く習慣をつけることで、その人らしい生活が継続して行えるように身体機能の維持・向上を目指します。

柔道整復師による
専門的な可動域訓練



可動域訓練の一例

関節の可動域を広げ、拘縮を予防し、怪我をしにくい体づくりを行います。腰痛や麻痺の軽減など、さまざまな症状の緩和させる事を目的とし、いろいろなアドバイスも一緒に受けられます。

マシントレーニング(個別機能訓練)

個人個人の目標にあわせて、マシントレーニングによる有酸素運動を実施し、体力を向上させ生活習慣病の予防を行い、下肢筋力の効率的な訓練を行います。

ステッパー



ペダル



エアロバイク



立ち上がり訓練



車椅子からの立ち上がりや、座位を保つ訓練を行います。

踏台昇降(個別機能訓練)

スローステップ



1〜10分程度を目安に(回数でも可)個人の体力に合わせて行います。右足から台に上がった後、右足から地面に降ろす。右足から降ろした場合、次は左足から台に乗るといったように、交互にバランスよく鍛えます。台の上に立ったら、両足がしっかりと伸びるように意識します。

体力と筋力UPに効果が期待でき、機能訓練指導員と話し合い、何か他の事を見ながら行うことで、脳の活性化、認知症の予防にもつながります。



New

握力トレーニング(個別機能訓練)

握力の低下は、生活の質にも影響します。握力が低下すると、日常の基本的な生活動作が難しくなっていく。機能訓練指導員がその人の状態に合わせた方法で握力トレーニングを提案します。

例



グーパー運動

肩の高さに手を挙げて、肘をまっすぐ前に伸ばし5秒ほどかけて手のひらを開く。その後5秒かけて手のひらを閉じる。一日に20回程度〜30回程度を目安に行います。

トレーニングに慣れてきたら、器具を使って効率的に握力を鍛えます。負荷がかかる分、無理をすると手を痛める原因にもなってしまう為、無理せず個人個人にあった方法で行います。



ゴムボール



ハンドグリップ



雑巾絞り動作
(腕力と握力を同時に鍛えられます)

集団プログラム(自由参加)

1日に2回(AM10:30〜PM15:30)楽しく交流を図りながらレクリエーションとは別に全身運動の機会を持つていただき、楽しく運動する習慣をもちながら認知機能の低下も予防します。

10:30〜(20分〜40分)



スタッフと一緒に
行う日常動作訓練



巨大プロジェクトでの
ビジョントレーニング

全身を適切に動かすことにより、総合的な機能向上が図れます。

晴下りの体操も毎日行い、食事前に晴下りが良くなるよう、顔や口、首などを動かす体操も行います。

15:30〜(15分〜20分)



ダンベル体操

ペットボトルに水を入れた物を持って体操します。個人にあわせて「満タン」「半分」「1/3」など重さを調整して腕を動かします。ダンベル体操の前にストレッチを行いケガのしづらい体をつくりまします。

上半身を適切に動かすことにより心肺機能の改善や、上肢の筋力維持向上が見込めます。

お風呂でお花見気分



日常の活動の様子



Instagram



SANKYUNET

ひなまつり 手作り菱餅風おやつ



お食事・おやつレクリエーション



うまい！
粉もん



お誕生日ケーキ

