

巣南デイサービスセンター便り 9月号



そよめく風の中にも、かすかな秋の気配を感じるころとなりました。皆さまいかがお過ごしですか？
巣南デイサービスセンターでは、楽しい行事をご用意して皆さまのお越しをお待ち申し上げております。

9月

- * 法話 … 5日
- * 音楽療法 … 7日・15日・23日
- * おやつ作り … 21日
- * 体重測定 … 25日～30日



音楽療法



●テーマは「秋」
すずむし、悲しき口笛、四季の歌、
ここに幸あい等 鳴子を持って楽し
く歌っていただきました。

作品づくり



作品名「ハスの花とかえる」
飛び出している作品です。デイ
サービスの玄関に飾らせていた
だきました。

【歩けるデイ通信⑤】

「ポールウォーキング(運動)」のご紹介



機能訓練指導員:坪内(作業療法士)

今月より、当デイサービスでは、「ポールウォーキング」を導入致しました。
ポールウォーキングとは、登山で使うような2本の専用ウォーキングポールを
両手に持って行うウォーキング運動です。普通に歩くより、膝や腰への負担が
少なく、上半身も含めた全身の運動を行うことができます。

これは、主に健常者のエクササイズとして行われることが多いですが、当デイ
サービスのご利用者様にも十分に活用できると思います。ポールを握って歩く
ことで、「正しい姿勢で」、「手を振って」、「しっかりと足を踏み出す」などの歩行
時の注意点も伝わりやすくなります。また、負担なく長時間歩けることで、有酸
素運動としての効果も期待できます。



※現在は、室内でのウォーキングのみですが、運動に適した『秋』に
なりましたら、屋外にも出掛けられたら・・・と考えております。