

巣南デイサービスセンター便り 3月号



春まだ浅い今日この頃でございますが、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ます。

3月の行事予定



音楽療法・・・3日 15日 30日
カーリング・・・2日 28日
体重測定・・・26日～31日

お茶会 (梅こぶ茶・和菓子)



お知らせ

平成30年4月2日より、巣南デイサービスセンターは通所リハビリセンターの並びの北側のフロアに移転することになりました。詳細につきましては、後日

移転に関するご案内をお配りいたしますので、ご覧ください。

またご不明な点がございましたらご連絡ください。



【歩けるデイ通信⑪】

「リズム運動(有酸素運動)のご紹介」

機能訓練指導員:坪内(作業療法)

運動は、大まかに分類すると3つに分けることができます。ストレッチ体操などの筋肉を伸ばし、関節を柔らかくする運動。筋トレのような筋肉を鍛えて強くする運動。そして、身体の脂肪を燃やし、持久力を高める有酸素運動です。

当デイサービスでは、それら3つをバランスよく行えるよう、プログラムを組み立てております。しかし、有酸素運動に関しては、施設内で集団運動として行うことに適したプログラムが少ないことから、試行錯誤の結果、「リズムに合わせて行う運動」を考案して、実施しております。

実際には・・・

- ①4拍子のリズムの曲を流します
- ②『1・2・3・4』と、リズムを取ります
- ③そのリズムに合わせて、指導者は運動の指示を出します。
- ④ご利用者様は、それに従って身体を動かします。

〈運動の一例〉

- ・足ふみ運動(もも上げ)
- ・外開き運動
- ・膝伸ばし運動
- ・両足伸ばし運動(腹筋運動)
- ・つま先、かかと上げ運動 など



レッドコードを用いた「リズム運動」。身体を安定させながら行うことができるため、安全に運動ができます。