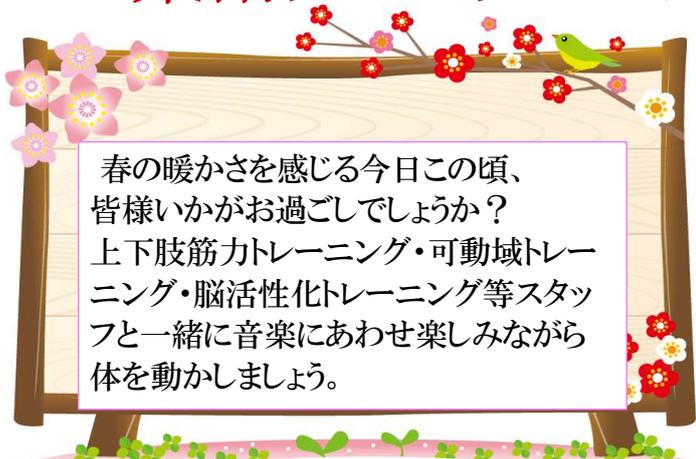


# 巣南リハビリセンターデイケアたより4月



春の暖かさを感じる今日この頃、皆様がいかがお過ごしでしょうか？  
 上下肢筋力トレーニング・可動域トレーニング・脳活性化トレーニング等スタッフと一緒に音楽にあわせ楽しみながら体を動かしましょう。

手作りマスク みんなでチャレンジ！



## ●上肢機能訓練●

日常生活をスムーズに行ったり、趣味や好きなことを楽しんだりして生活の質を向上させるには、上肢の動きが重要です。大きな動きを意識して行うとより効果的ですが、腕を高くあげられないなど、動きに制約がある場合は、無理せずできる範囲で行うようにしましょう。



## ▲下肢機能訓練▲

下肢運動の効果をよりたかめるためには、大きくしっかりと動かすことが大事ですが、動きが大きくなる分、バランスを崩したり、転倒したりないように十分注意をして行うことが大切です。

## ◆脳活性化訓練◆

みなさんと一緒に楽しみながら、脳を活性化できるレクリエーションを行い、機能向上につなげましょう。



## ★セラバンド体操★

セラバンドとはゴム製のトレーニング道具です。長さを短くしたり、二重にすることで負荷量を高くすることができ、鍛えたい部位を意識できるのでトレーニング効果が高まります。



日	月	火	水	木	金	土
床屋:6日・7日・9日・11日・13~15日			1	2	3	4
体重測定:13日(月)~18日(土)			DAM体操・歌 (上肢)	DAM体操・歌 (ストレッチ)	DAM体操・歌 (下肢)	DAM体操・歌 (リズム)
5	6	7	8	9	10	11
お休み	DAM体操・歌 (口腔)	DAM体操・歌 (上肢)	DAM体操・歌 (下肢)	DAM体操・歌 (リズム)	DAM体操・歌 (ストレッチ)	音楽療法
12	13	14	15	16	17	18
お休み	セラバンド体操 (上肢)	セラバンド体操 (下肢)	セラバンド体操 (可動域)	セラバンド体操 (上肢)	セラバンド体操 (下肢)	セラバンド体操 (可動域)
19	20	21	22	23	24	25
お休み	歌・棒体操 (下肢)	歌・棒体操 (可動域)	歌・棒体操 (上肢)	歌・棒体操 (下肢)	音楽療法	歌・棒体操 (上肢)
26	27	28	29	30		
お休み	DAM体操・歌 (リズム)	DAM体操・歌 (口腔)	DAM体操・歌 (ストレッチ)	DAM体操・歌 (上肢)		