

PDリハビリデイサービス かなえるLIFE

# LIFEだより



日々の送迎中、「梅が綺麗ですね」と利用者さまとお話ししながら、ふと春を感じられるようになってきました。さて、2月17日(土)かなえるLIFEの初めての試みとして、家族会「cocoroの輪」を開催しました。内容は大阪府立大学の高畑進一教授による講演と、約30名のご利用者とそのご家族に参加いただいた茶話会でした。

今後も家族会「cocoroの輪」を開催していきます。「いい事知った!」「みんなと話してなんだか元気になった!」など、いつも頑張っておられるご家族が、参加することで笑顔になっていただけるような「心の輪」を広げていければと思っています。

MAR

3

## 今月の予定行事

2/26~3/2	ひなまつり
3/7	カラオケ
3/13	ラフターヨガ
3/16	太極拳

## 空き状況

月	火	水	木	金
○	△	○	○	△

○空きあり △応相談

入浴は木曜日のみ可能



# 「パーキンソンダンス」の構成

かなえるLIFE 責任者 竹田

今回は、35分間のパーキンソンダンスの構成についてお話しします。  
大きくは①ウォーミングアップ、②展開部、③クーリングダウンの3部になります。

1

## ウォーミングアップ

特徴は、大きな身体の動きとタッピング(からだをポンポンと叩くこと)です。パーキンソン病では筋肉や関節が硬くなりやすいため、大きな動きで筋肉や関節をほぐします。また、タッピング刺激は身体の大きさ・形を確かめ身体を動きやすくする役割があります。

2

## 展開部

身体を動かすのはもとより、認知機能にはたらきかけるために、「イメージすること、簡単な動きを徐々に組み合わせしていくこと、くり返し行うこと、難易度やリズムに変化をつけること」の要素が含まれています。

3

## クーリングダウン

運動した筋肉には力が入りやすくなっています。うまく身体の力を抜き、身体を休めていくためのパートです。リラックスしている身体を意識するために、海の中で揺れる海藻をイメージしながら心地よく体を動かします。

このようにパーキンソン病の方へのリハビリに必要な要素を包括的に盛り込んだダンスになっていますが、継続して取り組むためには、気持ちを音楽に合わせ、楽しく踊ることが何より大切です♪



## 栄養のお話

管理栄養士 江星

### 「ロコモ」と「サルコペニア」

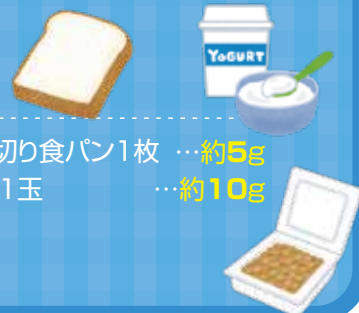
最近よく聞く「ロコモ」は加齢によって筋肉・骨・関節などに支障が出て日常生活が困難になる状態のことを言います。また、「サルコペニア」はロコモの一因でもあり加齢などにより筋肉量が減って身体を動かす機能が低下してしまうことを指します。お肉・魚・卵のどれかを毎日食べていますか？「歳をとったら肉は油が多いからなるべく摂らない方がいい」と思われる方が多く、知らないうちに十分な栄養量が不足し、いくら運動しても筋肉の増強が難しくなるという状況になりがちです。自宅で元気に過ごすためには、しっかりたんぱく質を摂ることが大切です。男性は60g、女性は50gのたんぱく質を摂取することを推奨していますので、普段の食生活を見直して、「たんぱく質が足りないなあ」と思われる方は以下の食品参考に毎日のお食事を考えてみてくださいね。

### 《 食品に含まれるたんぱく質量 》

★握りこぶしサイズのお肉 ……約19g  
★お魚1切れ ……約15g  
★納豆1パック ……約12g  
★牛乳コップ1杯 ……約6g

★卵1個 ……約8g  
★ヨーグルト1カップ ……約6g  
★木綿豆腐1/2丁 ……約9g  
★ご飯150g ……約4g

★6枚切り食パン1枚 ……約5g  
★そば1玉 ……約10g



お問い合わせは⇒⇒⇒  
PDリハビリデイサービス  
かなえるLIFEまで

tel: 072-423-0570

営業時間 月～金 9:00～18:00

〒596-0044 岸和田市西之内町9-67  
<http://life.kanaerulink.co.jp>

かなえる LIFE

検索

