

PDリハビリデイサービス かなえるLIFE

LIFEだより

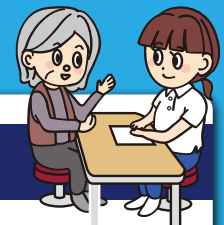


山登りの気分で外の空気を吸おう！

ノルディックウォーク



初夏の風が清々しい今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。
 今月は、『ノルディックウォーク』を実施。かなえるLIFEの敷地内で15分程度の歩行訓練を行っています。呼吸・循環機能を鍛えることで日常生活の中で長い時間を歩けるようになり、全身を大きく動かすことで筋肉の持久力維持や向上を促したり、歩くイメージを高める目的もあります。
 また普段、外出できない方も外の景観や空気を体感して頂くことで気分転換が図れると思います。皆さま、「お孫さんに会いにいきたい…」や「駅まで歩いて電車に乗りたい…」など目標を持ち、前向きに取り組んでおられます。



JUN
6 今月の予定行事

6/11(月)	ラフターヨガ

空き状況

月	火	水	木	金
○	○	○	△	○

○空きあり △応相談

火・木は入浴の空きがありません。

「タッピングダンス」

かなえるLIFE 責任者 竹田

今回は、パーキンソンダンスの『タッピングダンス』をご紹介します。このダンスでは「身体の力を入れたり抜いたり」、「筋肉を縮めたり伸ばしたり」して身体の各部分をポンポンとたたきながら、『**自分の身体を感じる**』ことが**ポイント**です。それにより、転倒予防になったり、着替えやすくなったりします。

具体的な動きの例

きゅっトン



「オー寒い！」と肩をすくめるように上げます。次に肩の力を一気に抜いて、ストンと落とします。

肩の動きを良くします。

パタパタ膝・胸・肩



だんだんと動きの切り替えが速くなってきて難しくなります。徐々に「次はこうかな？」と予測しながらリズムについていきましょう。

脳の体操を兼ねています。

ポンポンタッピング



太もも、すね、お腹、背中、腕と全身をタップして刺激を与えます。自分の身体の大きさや、位置関係を確認する作業です。

身体の大きさや、位置関係を確認



栄養のお話

管理栄養士 江星

「夏バテ予防の食事」

麺類や単品メニューで済ませていませんか？このような食事には上記の食材をトッピングや付け合せにして、『サラダうどん』、『めかぶやなめこのとろろそば』などのメニューを試してみてください。

疲れやすい、持久力・集中力の低下、食欲の低下といった夏バテや食欲低下の原因は、『**栄養バランスの崩れ**』です。



夏バテ予防に効果的な食べ物(栄養素)

- ① **ビタミンB1**『疲労回復を助ける』 納豆 / 小エビ / こま / なめこ / めかぶ
- ② **アリシン**『食欲増進と栄養効果を高める』 わげ / 玉ねぎ / にんにく / にら
- ③ **クエン酸**『疲れの元になる乳酸を分解し、疲労回復を助ける』 お酢 / 梅干し / レモン汁
- ④ **ビタミンC**『体の代謝や抗酸化力を上げる』 ブロッコリー / キャベツ / トマト / 枝豆
- ⑤ **たんぱく質や鉄分**『貧血予防と全身へのエネルギー運搬を助ける』 卵 / マグロ / かつお節 / 海苔

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

