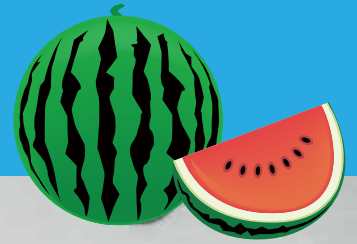


PDリハビリデイサービス かなえるLIFE

LIFEだより



青春時代を再び 「ピアサポート」

太陽の日差しが眩しい季節になってきました。今月は「ピアサポート」についてご案内します。「ピアサポート」とは「同じような立場の人達で支え合う」という意味です。お悩みや困りごとなど、ご利用者同士で支え合うことで、安心してかなえるLIFEでの活動に取り組んでいただけるデイサービスを目指したいと私たちは考えています。ご利用者同士、お互いにパワーを貰いあって、学校の様な青春時代を再び過ごしていただきたいと思っています。

JUL

7

今月の予定行事

7/10(火)	ラフターヨガ
7月(日程未定)	パステルアート

空き状況



月	火	水	木	金
△	○	○	△	△

○空きあり △応相談

入浴は、要相談になります。

「ヒール・トゥ・ダンス」

かなえるLIFE 責任者 竹田

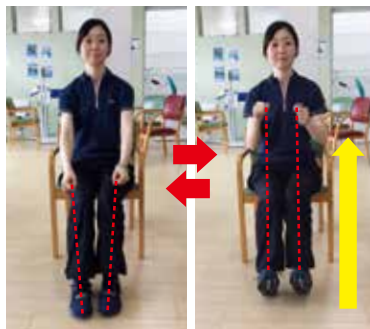
今回は、パーキンソンダンスの『ヒール・トゥ・ダンス』を紹介します。このパートのダンスは、歩行やバランスをとる時に重要な役割を担う筋肉を鍛えます。また、足の素早い動きや手と足の動きのコンビネーションも鍛えるプログラムです。リズムが速くはじめは難しいですが、楽しくリズムをとりながら行いましょう♪

つま先でリズム



つま先でリズムを取り、すねの前の筋肉を鍛えます。歩く時につま先が引っかからないようにする重要な筋肉です。くり返すとすねの前がだるくなってきますが、それは十分に運動できている証拠です!

つま先にくっつけた紐をひっぱる



かかとを床につけて、できるだけつま先を上げます。つま先についている紐をきゅ〜っと引っ張るイメージで、手と足を連動させて動かします。

開いて開いてトントン 閉じて閉じてトントン



つま先からかかとへの動きの支点の切り替えが難しく、苦戦している利用者さんも多いこの動き。「今日ではできるかな?」と楽しみながら挑戦しましょう!方向転換する時や靴下を履く時などいろいろな場面で必要になります。



栄養のお話



管理栄養士 江星

「食中毒の危険性について」 ～よく聞く食中毒の紹介～

サルモネラ菌

原因: 十分に加熱していない卵・肉・魚など

予防策: 夏場は特に加熱を徹底しましょう。

腸炎ビブリオ菌

原因: 生の魚や貝などの魚介類

予防策: 真水に弱い菌です。真水で洗い、しっかりと過熱しましょう。

カンピロバクター

原因: 十分に火が通っていない肉、十分に洗っていない野菜、井戸水や湧き水

予防策: 食品は十分な加熱、食器などは十分に乾燥させれば菌は死滅します。

夏場は高温多湿になりやすく、最近が増殖しやすい環境ですので食事の準備の際は、まずはしっかりと手を洗い、食品は十分に加熱、また、食品を常温環境の中に放置しないようにして食中毒を予防しましょう!



梅干しの殺菌効果

お弁当など、ご飯の真ん中に梅干しをおくことで食中毒の予防が効果的といいますが本当は梅干しの周りのご飯しか殺菌されておりません。食中毒予防に梅干しを利用する際は、梅干しをご飯に混ぜ込みましょう!

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

