

∞ PDリハビリデイサービス かなえるLIFE

LIFEだより



第2回 cocoroの輪 「参観週間」



かなえるLIFE家族会『cocoroの輪』の取り組みとして**参観週間**を実施しました。
「かなえるLIFEで皆様が、どのように取組まれ、どのように過ごされているのかをご家族にも知っていただきたい」そんな思いから**参観**という形式で開催しました。ご利用者とそれを支えるご家族は様々な悩みを抱えていらっしゃいます。ご家族同士の繋がりを築き、安心して気軽に相談ができる場として、今後も『cocoroの輪』を開催していきたいと思ひます。



AUG

8

今月の予定行事

8/2(木)~3(金) パステルアート

8/8(水) ラフターヨガ

8/20(月)
~24(金) 体力測定

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。

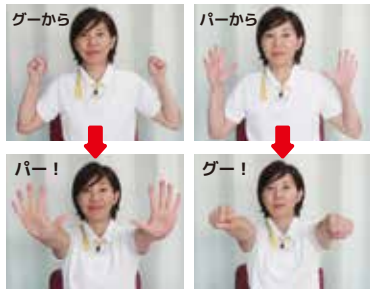
「アームフィンガーダンス」

かなえるLIFE 責任者 竹田

「アームフィンガーダンス」は、動作の切り替えを素早く行ったり、複雑な動作や左右の手足で違った動作を行い、認知機能に働きかけます。

① グー・パー

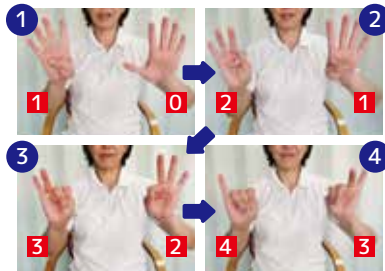
できるだけ小さく手を握りこむ。できるだけ大きく手を開く。指先まで神経を巡らせ、グー・パーを繰り返します。



指を伸ばしきる機会が減ると、だんだんと関節が硬くなり、手先の作業がやりにくくなってしまいます。次に、グー・パーの順番を切り替え、頭も一緒に体操します。

② 1本ずれの指折り

パーキンソンダンスの数あるパートの中でも最も難しい動きの一つです。ダンスはリズムが速くとも難易度が高いため、まずはゆっくり自分のペースで練習してみましょう。



できなくても途中で諦めずに修正しながら最後まで取り組むことで、脳の血流量が上がり、効果的な認知機能トレーニングになります。

③ 2拍子3拍子

左右の腕の異なる動きを組み合わせで行います。こちらも頭の体操で、できるようになってきたら左右逆にチャレンジするなどの工夫が必要です。

右手 ① ② ① ② ① ② ① ②
左手 ① ② ③ ① ② ③ ① ②



栄養のお話



管理栄養士 江星

夏バテ予防！疲労回復「さっぱりドリンク」

暑い夏は夏バテしやすい時期です。暑くて食欲がないという方はいらっしゃいませんか？水分補給には水が一番いいといいますが、味がしないお水は嫌いな方もいらっしゃいますよね。今回は簡単に作れる『夏バテ予防ドリンク』を紹介します。

《材料》 ・水 … 約100ml ・レモン汁 … 大さじ2
・スポーツドリンク … 約150ml ・はちみつ … 大さじ1

①スポーツドリンクをコップに注ぎ、水を加えて薄めます。

②レモン汁とはちみつを①に加えて混ぜ合わせたら完成！

※お水の代わりに『炭酸水』を利用して頂くと更にさっぱりします！



レモンの効果

レモンに含まれるクエン酸は、疲れた体や筋肉の回復を助ける働きがあります。



はちみつの効果

はちみつに含まれるパントテン酸というビタミンが体のストレスや、疲労をやわらげ、更に免疫力を高める効果があります。



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

