

PDリハビリデイサービス かなえるLIFE

LIFEだより

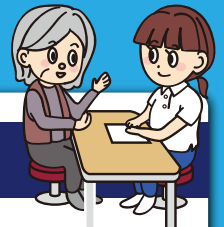


音楽に合わせてレッツきよろきよろ♪

「ビジョントレーニング」



風かおる五月、さわやかな季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。
 今月、ピックアップするプログラムは、「ビジョントレーニング」です。
 パーキンソン病の方で身体の筋肉が動きにくく、姿勢が崩れる方は多いと思います。
 同じく眼も筋肉で動いているため、固縮などによる眼の動きにくさや、左右差などが考えられます。
 「ビジョントレーニング」は普段、運動不足になりがちな眼の筋肉を、毎日動かす習慣をつけて、
 物が二重に見えるなどの悩みを予防・軽減することを目的に実施します。



MAY

5

今月の予定行事

5/9(水)	ラフターヨガ
5/10(木)	健康ヨガ
5/14(月)から 5/18(金)迄	体力測定と バラ作り

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

「指先を動かすトレーニング」

かなえるLIFE 富永

今月は利用者の皆様と一緒に折り紙を使って「バラ」を作りたいと思います。

薬の袋を開けるとき、錠剤を取り出すとき、字を書いたり、お箸を使ってご飯を食べるときなど指先を使って細かい作業をすることは日常生活において欠かすことができません。また、指先は体の中でも運動や感覚の神経が多く、指を動かすことで脳に刺激が加わり活性化すると考えられています。今月は皆様と「指先を動かすトレーニング」に取り組みたいと思います！



栄養のお話

管理栄養士 江星

「嚥下(えんげ)障害を知っていますか？」

「嚥下(えんげ)障害」とは、食べ物を上手に飲み込めない状態のことです。「若い頃と比べると嚥下をしづらくなった」というお話を聞くことがあります。「飲み込みがしづらくなった」は、嚥下機能の低下であり、嚥下機能の低下は肺炎(誤嚥性)のリスクも高めます。まずは、**ご自身の嚥下機能をチェック**してみましょう。

- 食べるスピードが遅くなり、食べる量が減ってきた
- 知らない間によだれが出るようになった
- 口の中に食べ物を長くためるようになった
- 良くむせるようになった
- 口からよくこぼすようになった
- 痰が絡みやすくなった
- 声がかすれるようになった
- 咳をする力が弱くなった

1つでも当てはまる点があれば、嚥下機能が弱くなってきているかもしれません。食べるときに違和感がある場合は、水分にとろみをつけたり、食べ物を一口大または細かく刻むなど、食べ方を工夫してみてくださいね。



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

