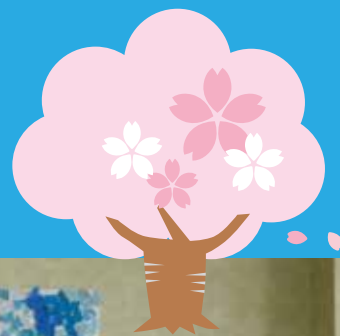


PDリハビリデイサービス かなえるLIFE

LIFEだより



桜のちぎり絵



3/18(日)、かなえるリハビリ訪問看護ステーション サテライト泉州との合同作品展を開催いたしました。かなえるLIFEからはご利用者みなんで制作した『桜のちぎり絵』を出展しました。桜の木や花びらを画用紙や折り紙をちぎって貼って、一枚の大きな作品が完成しました。少しずつ完成に近くにつれ、「どんな桜の木ができるのかな?」と楽しみながら取り組んでいただけました。



APR

4

今月の予定行事

- | | |
|---------|--------|
| 4/11(水) | ラフターヨガ |
| 4/26(木) | カラオケ |

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

PDリハビリデイサービス

「ほぐしてダンス」

かなえるLIFE 責任者 竹田

このパートでは身体を普段では考えられないくらい大きく動かすことで、身体を温める効果、筋肉を伸ばす効果、柔軟性を高める効果をねらいます。

パーキンソン病の方では、気が付かないうちに動きが小さくなってしまい、結果的にバランスのとりにくい歩き方になってしまったり、それを続けてしまうと今度は関節や筋肉が固まり動きにくくなってしまふことがあります。ちぢこまった身体を大きく動かすには、イメージし、なりきることが大切です。

具体的な動きの例

大きな8の字



大きな横8の字を身体全体で描くように。身体をねじる運動です。

岩を押して



目の前に大きな岩をイメージして…あと5cm! 押すたびに少しずつ岩が前へ進んでいますか? 腹筋・背筋を使います。

バネ ビョ〜ン



自分がバネになったつもりで、「ビョ〜ン」と言いながら身体を大きく広げます。大きな動きやバランスの練習になります。



栄養のお話

管理栄養士 江星

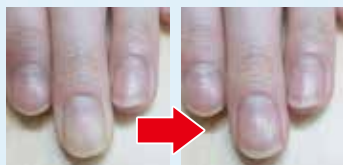
「脱水の評価方法」

これから更に暑い季節になっていきますが、気温が上がると身体から蒸発する汗などの水分が多くなるので、必要な水分量が増加します。今回は簡単な脱水の評価方法を紹介します。



「ツルゴール検査」

- ①手の甲を軽くつまみます
(手の甲の皮膚がのびている場合は、鎖骨のあたりで行ってください)
- ②つまんだ皮膚のもどりをみます(2秒間)
- ③2秒でもどらない場合は脱水をうたがいます



「爪床圧迫テスト」毛細血管再充満時間(CRT)

- ①爪を圧迫します
- ②圧迫を解除したのちに爪の色が赤く戻るまでの時間をみます(2秒間)
- ③2秒以上かかると、脱水を疑います

簡単な脱水の評価を行い、ご自身の水分摂取量の参考に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

