

# LIFE だより



おはぎづくり



絵馬



ハンドマッサージ

1月の行事にて新年会を開催しました。一つ目は『おはぎづくり』に挑戦。手のひらや指先を使ってもち米を丸めるという作業を皆さんと取り組みました。「家でも作りたい!」、「初めて作って楽しかったな!」、「美味しかった〜!もっと食べたい〜!」などの感想をいただき大盛況!

二つ目は、『絵馬づくり』。昨年自分で作った折り紙の絵馬に、各々に願い事を書き飾りました。世界平和や家内安全といった祈願や普段口に出して言えないような家族へ向けた感謝の言葉もありました。そして、元エステティシヤンの職員によるお年玉企画『ハンドマッサージ』は、アンコールの声が多数あがりました。

FEB

2

## 今月の予定行事

2/6(火)	カラオケ
2/14(水)	太極拳
2/19(月)	ラフターヨガ

## 空き状況

月	火	水	木	金
○	△	△	○	△

○空きあり △応相談

お問い合わせ ☎072-423-0570

# 「パーキンソンダンスの基本姿勢」について

かなえるLIFE 責任者 竹田

パーキンソンダンスを始める前に、必ず姿勢を整えるための声かけをしています。せっかく運動をしようと頑張っても、姿勢がくずれているとその効果は半減。それどころか逆効果になってしまうこともあります。また、もう一つの理由は、みなさんに少しでも自分の姿勢を正しく意識する機会をもっていただくことにあります。パーキンソン病は、様々な理由により姿勢がゆがみやすくなると言われていますが、本人がゆがんだ姿勢になっていることに気がつきにくいことも重要な問題の一つです。起きている間、ずっと姿勢を意識し続けることは難しくとも、かなえるLIFEに来たときは何度か鏡で姿勢をチェックでき、意識して整えることで、脳に「これがまっすぐな姿勢だよ」と気づかせることが大切です。

それでは、**基本姿勢**を確認します。

- ①座る位置は座面の半分あたり  
背もたれから背中を離して座りましょう。
- ②膝と膝の間はこぶし2個分くらい開け、  
膝と足首が90°くらいの位置になるように足を置く  
足の裏は床にべたんとつけます。  
膝とつま先はまっすぐ前を向いていますか？
- ③骨盤を立てて、背筋を伸ばす  
頭のとっぺんをひもで引っ張られるようなイメージで！
- ④左右への傾きはありますか？  
鏡で確認しましょう。  
確認できたら、LET'sダンシング♪



## 栄養のお話



管理栄養士 江星

毎日のお食事や間食は十分に食べられていますか？ 栄養量が少なくなると、“痩せる”だけでなく“筋肉量の減少”も起こり基礎体温や免疫力も低下しやすくなります。まずは、あなたに最低限必要な一日のエネルギー量について知りましょう！

例: 身長160cmの場合は**1.6 m**

身長(m)

身長(m)

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 \times 25 = \text{ kcal}$$

※1日2食のお食事の方や、小食の方はエネルギーが足りていないことが多いのでご注意ください。

〈 栄養量アップに利用しやすい食材 〉 (ちなみにご飯1杯(120g)…201 kcalです)

★シーチキン1缶(70g) ……203kcal

★豆乳1杯(200ml) ……92kcal

★たまご1個(60g) ……91kcal

★牛乳1杯(200ml) ……134kcal

★マヨネーズ大匙1杯(14g) ……98kcal

シーチキンは汁物や煮物に、和え物やお野菜にはマヨネーズを利用することで簡単にカロリーアップが出来ます。



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

