

∞ PDリハビリデイサービス かなえるLIFE

LIFE だより



令和

元号が平成から「令和(れいわ)」に変わりました。発表当日は朝の送迎中も「11時半に発表されるらしいよ!」や「その時間リハビリの時間やけど、テレビ絶対につけてや〜」と朝からその話題で大盛り上がりでした。そんな歴史的な瞬間をご利用者のみなさんと共に過ごし、この先、「元号発表の時、LIFEのみんなで見ただね」と振り返るのだと思うとスタッフ一同、嬉しく思います。平成から「令和」に変わりますが、これからもよろしくお願いいたします。

MAY

5

今月の予定行事

5/3(金)	スペシャルゲスト
5/7(火)	カラオケ
5/16(木)	ラフターヨガ
5/20(月)~24(金)	体力測定
5/27(月)	パステルアート

空き状況

月	火	水	木	金
満員	△	△	満員	満員

○:空きあり △:応相談 満員:空きなし

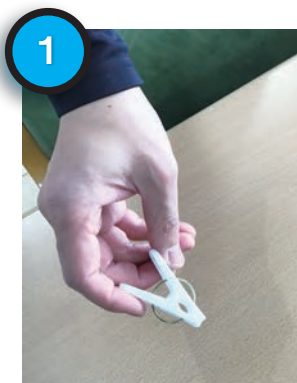
現在、入浴は空きなしになります。



「手拭いダンス」

責任者 門田

パーキンソンダンスでおなじみの「手拭いダンス」について、ご自宅でも簡単にできる練習方法をご紹介します。パーキンソンダンスの中でも手拭いを背中に回す運動は、「背中を洗う」「更衣(着替え)動作」などにつながる腕と肩を動かす大切な運動になります。腕を後ろに回すのが難しい方、どのように練習したらいいのかわからないという方は参考にしてください。



洗濯ばさみを用意します。



上下左右で、手の届くできるだけ背中に近い身体の位置で洗濯ばさみを服に挟みます。



服に付けた後は、一度手の位置を戻し、再び洗濯ばさみをはずすために腕を動かします。



洗濯ばさみは指の力をつける運動にもなります。



栄養のお話



管理栄養士 江星



管理栄養士のブログ

『幸せホルモン』ってなに？

『幸せホルモン』とは、「セロトニン」という脳内から出されるホルモンのことです。

この、「セロトニン」が少なくなると、気分が落ち込みやすくなりますので、「セロトニン」を増やす食材を意識して食べることが大切です★

～セロトニンの量を増やす手助けをしてくれる食材～



赤身のお肉 & 青魚



大豆製品
(豆腐・納豆・味噌)



乳製品
(牛乳・チーズ・ヨーグルト)



バナナ

その他にも、「ごま」、「ピーナッツ」、「卵」などがあります。

太陽の光を浴びることで「セロトニン」が増えやすいので、これらの食材は『午前中』に摂取することをオススメします。ヨーグルトやバナナなど朝食に取りやすいのでお試しください。

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

