



第7号

令和1.7月号

デイサービスセンター 美郷 通信



美郷では、作業療法士と多職種が連携し、利用者さんがより楽しく体操や運動を行っていただけよう取り組んでいます。個別機能訓練加算ⅠとⅡを併用し、心身機能訓練から生活動作訓練まで総合的に行っている取り組みについて紹介します。



川柳

遺産分け 兄貴と俺と 税務署と

トキ子

マイナスを プラスに変へる 年の功

実枝子

ラジオ体操

朝の全身運動は、脳を活性化させて目覚めさせるとともに、硬くなりがちな筋肉を動かして柔らかくし、血液やリンパの流れを良くして免疫力を高めます。曲を聴くと思わず立ち上がる方も多いです。

マッサージ器具、運動器具

足のマッサージ機を使用して「むくみがマシになった」「足が軽くなった」という声も聞きます。「気持ちがいい」と楽しみにされています。



● デイサービスセンター 美郷

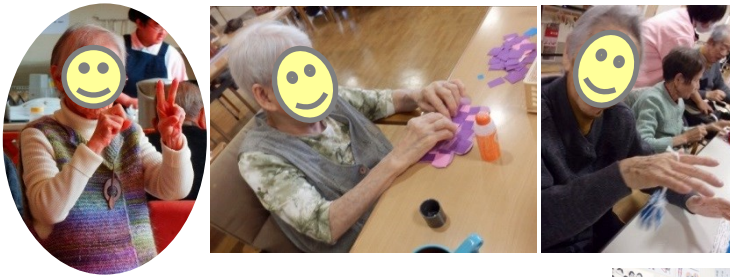
✿ 定員 45名

✿ 電話 072-866-7007

✿ 住所 〒573-1137

枚方市西招提町1253

手足の運動



指は体の中でも感覚や運動の神経が多く、細やかな動きができるようになっていたため、指を動かすことで脳へ刺激を与えることができ、**認知症の予防**になります。

足の筋肉が伸び縮みすると、血液を動かすポンプの役割をはたすため、足を動かすことで溜まった水分を押し出して、**むくみの予防**になります。



ゲームの紹介



カーリングでコロコロ

椅子に座ってコマ付き板に足を乗せ、勢いよく足を離して進んだ距離によって点数を競います。

ただ動かすだけの体操よりも、板から足を上手く離したり、高い点数の方向に向かって調整したりと、**頭や筋肉**を使います。また、膝を伸ばす動きは**膝折れの予防効果**があります。



集団体操



歌のリズムに合わせて全身を動かします。3ヶ月ごとに曲が変わるので、覚える練習にもなります。7月からは「高原列車は行く」から「**きよしのズンドコ節**」になります。

熱中症にご注意ください

熱中症のサイン

①体温が高くなる

②異常な発汗

③汗が出なくなる

④顔がほてって赤い

⑤めまい・頭痛・吐き気



急に熱くなると暑さに体がついていかずに熱中症にかかりやすくなります。高齢になると暑さや脱水を感じにくくなるため、早めの対策が必要です。

体と部屋を冷やしましょう。

室温が上がり過ぎないように普段から冷房を使ってください。体に熱がこもってしまったら、首すじや脇の下を氷などで冷やします。