



第9号

R1.11月号

デイサービスセンター 美郷 通信

のびのび



美郷では、利用者さんがより楽しく運動や活動を行っていただけるよう、作業療法士と多職種が協力しています。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、社会参加まで総合的に行っている取り組みについて紹介します。



🌸🌸🌸 マッサージ器具、運動器具 🌸🌸🌸

健康寿命を延ばすために骨、関節、筋肉などを体調や好みに合わせて動かします。



リズム体操



音楽や香りは「記憶の扉を開ける」と言われています。昔好きだった曲、歌った曲は、その頃の事を思い出してイメージが広がり脳を活性化させる効果もあるそうです。

また、リズムに合わせて腕や足を大きく動かす体操をすることで、関節の可動域を広げたり柔軟性が向上します。脳と体を同時に刺激することで生活の中で必要な「調整する力」がつき、認知症の予防になります。

く動かす体操をすることで、関節の可動域を広げたり柔軟性が向上します。脳と体を同時に刺激することで生活の中で必要な「調整する力」がつき、認知症の予防になります。



● 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

## ゲームの紹介 風船バレー

大きく膨らませた風船はゆっくり動きます。それを追って腕を伸ばすと、知らず知らずのうちに関節の可動域が広がったり、体を傾げることでバランスの訓練になります。上を向いて腕を伸ばすと姿勢が良くなり、胸元が広がるので呼吸がしやすくなる効果もあります。生活の中では怖がってなかなか体を動かさない方、自分から動くことの少ない方、動きのゆっくりな方などが、ゲームをしているうちに本人も気が付かないまま機能を引き出され、表情も豊かになります。 



## モノづくり



デイサービスでの時間を楽しんで過ごしていただけるように、興味に合わせた活動を色々考えています。やり始めは慣れない作業で、すぐに思うようにならないかもしれません。しかし回数を重ねるうちに、どんどん自分のものになっていくものです。

作品はその人らしさが出ます。また、個人個人でモノづくりをするだけではなく、それを通じてコミュニケーションを深めることもできます。

## 活動を選ぶ、やりたいことを見つける



## 活動の成果を発表する機会をつくる

書道、手工芸、塗り絵、カラオケなど、日々の活動の成果を発表する場もつくっていきます。それが目標になって「張り合い」や「自信」につながるきっかけになればと考えています。

