

デイケア いさりび通信

令和 5年 6月号



活動紹介 ストレッチ体操



いさりびでは、朝、昼食後、帰りの1日3回の体操を集団で行っています。可能な限り立って行うことを意識しています。今回はその中から2つをご紹介します。

①



①の体操は立って行っています。ももを持ち上げ、後ろへのばす運動です。しっかりももを持ち上げること、足を後ろへ伸ばす際にはおしりの筋肉も意識して行ってもらっています。また、上半身が揺れないように体幹も鍛えられます。片足立ちにもなるため、手で机やいすを持って行っていることが多いです。

②



②の体操は、片方の足を外側へ開く運動です。ももの外側の筋肉を意識して動かしてもらっています。こちらもおしりの筋肉にも作用しています。おしりの筋肉は腰痛予防に必要です。2つの体操は左右10回ずつ毎日行っています。

これらは椅子で座って行うよりも足の負荷があり、バランスをとることで体全体の筋力をきたえます。日常生活では立って行う家事もあるため転倒予防のために行っています。また可能な限り自力歩行を維持するためにも行っています。

精神科デイケア
いさりび

令和5年 6月予定表

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			おたのしみ	カルタ		
5	6	7	8	9	10	11
音楽鑑賞	塗り絵	音楽鑑賞	ビンゴ	ボーリング		
12	13	14	15	16	17	18
トランプ	アラスベッタ	音楽鑑賞	輪投げ	ストレッチ		
19	20	21	22	23	24	25
音楽鑑賞	ストレッチ	音楽鑑賞	なぞなぞ	新聞 玉ころがし		
26	27	28	29	30		
音楽鑑賞	振り返り	音楽鑑賞	ストレッチ	ピンポン 玉入れ		

プログラムの予定は変更することがあります。

個別の活動も応援していますので、気軽にご相談ください。

6月の作品紹介



この作品は、1人の利用者の方が作られた貼り絵になります。5mm四方ほどの小さな色紙を何枚も貼り合わせて作られています。1つの作品の完成までに約3か月かけて作られています。



この作品は、ステンドグラスをイメージして作られています。利用者の方が数人で蝶や花を細かく切った包装紙で貼り絵を作り、貼り合わせてあります。全長は2mほどある大きな作品となっています。

◆利用に関して

デイケアいさりびでは、適正な生活リズムを整える、作業を通しての社会復帰への準備、運動により体の健康を保つ、利用可能な社会資源の相談などさせていただきます。

ご利用を希望される方は、ご相談下さい。見学等も可能となっております。

■利用料金

医療保険が適用となり、所定の医療費が必要です。

(負担額軽減のための制度もありますのでご相談ください。)

●住所

北広島町今田3860

(千代田病院 敷地内)

■利用日 月～金(土曜、日曜、祝日、年末年始はお休みです)

●お問い合わせ電話番号

■通所 公共交通機関等利用して参加をお願いします。

0826-72-6511 (担当：河村)