

デイケア

いさりび通信

令和 6年 1月号



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。



活動紹介 ストレッチ体操

今回は、いさりびで行っている体操の一部 をご紹介します。

①肩の開閉

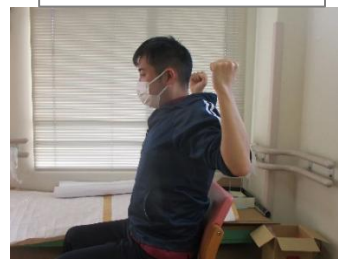
脇を開けて平行に肩を開閉する運動です。内側に閉めるときには肘をつけることを意識します。次に外側に開きます。可能な限り体の真横まで開くようにし、肩甲骨を内側（背骨）に寄せる意識をします。これは肩甲骨の内、外の動きを出すことと胸の筋肉の伸長を促す運動です。いさりびではこの動きを10回行っています。

②動きは同様ですがこちらは脇をとじて開閉を行います。脇を開いた時とは違う筋肉を刺激していきます。どちらも背中が丸まらないように背筋を伸ばして行いましょう。いさりびでは、こちらも10回行っています。

①



横から見た動き



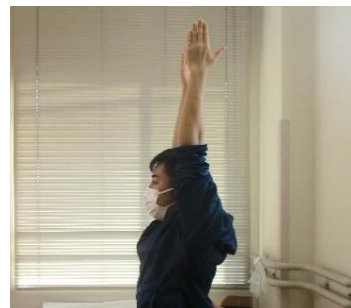
②



③上にはんざい

両手を上げ下げする運動です。あげるときには可能なかぎり天井に向かって垂直に伸ばします。ただ上げるのではなく肘を伸ばし、上へのびるように上げる意識をしてください。その後手を下ろします。できる方は、おろしたときに手を外側に向けて下ろすことで肩甲骨の動きを出すことができます。同様に10回行っています。しっかり筋肉の動きを意識しながらゆっくり行っています。

③



精神科デイケア いさりび						
令和6年 1月予定表						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
元日			音楽鑑賞	ストレッチ		
8	9	10	11	12	13	14
成人の日	書き初め	音楽鑑賞	スゴロク	正月遊び		
15	16	17	18	19	20	21
音楽鑑賞	わくわく通し ゲーム	音楽鑑賞	ストレッチ	なぞなぞ		
22	23	24	25	26	27	28
音楽鑑賞	ストレッチ	音楽鑑賞	俳句・短歌	新聞玉 ころがし		
29	30	31				
音楽鑑賞	振り返り	音楽鑑賞				
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。						

1月の作品介绍

今月の作品は、今年の干支の辰を貼り絵で作ってあります。
背景の模様や体は、色画用紙でひげは、こよりを何本も貼り付けてあり、利用者さんは大変だったけど良いのが出来たと話しておられました。



◆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)