

運動・リハビリテーション

①レッドコード (スリングセラピーマスター)

天井から吊るされた2本のロープを使用した、上肢、下肢、体幹のストレッチや筋力アップ、バランス機能向上に効果的なリハビリ機器です。身体に掛かる負担を自分で調整することができるため、高齢者でも安全に使用することが可能で、「小さな力で大きな動き」ができるのもこの機器の特徴の一つです。



②トレーニングマシン

HUR は空気圧を利用し、段階別に重さを調整できるトレーニングマシンです。レッグ、チェストプレス、アブドメンの3種類のマシンを使用し上肢、体幹、下肢のバランスの良い運動ができます。また0負荷から調整が可能のため、「力の弱い高齢者」でも安全に安心して運動が行えます。



③個別リハビリ

ご利用者個々のニーズに合わせ、歩行訓練や関節の可動域訓練、ストレッチや筋力強化訓練、生活リハビリなどを実施しています。



疾患や年齢、体力、生活環境などを踏まえお一人おひとりに合わせたプログラムを立案し、効率よく効果的なリハビリを提供しています。

④体力測定と評価

3ヶ月に1回体力測定を実施し、目標の達成度や成果などを総合的に評価しています。主な種目は握力(筋力)、開眼片足立ち(バランス能力)、Timed up & go(複合的動作能力)、2分間足踏み(持久力)で身長や体重測定も定期的に行っています。ご利用者の身体状況や体力を把握することで、ご利用者個々により適したプログラムを選択することができます。



今月の俳句

夕暮れに 一斉唱和 蝉時雨
盆提灯 障子に映る 夢幻光
空高く 綿菓子風の 雲の峰
大暑日の 京の町家に ヨーヨー釣り
金魚売 声高々に 響きけり



デイセンター リハビリプラザ深野

大阪北第2営業所 〒574-0072 大東市深野5-3-22

●TEL 072-875-2525 (相談窓口：阪上)

ハートケアグループ
デイサービスの
ホームページは
こちら！



Tさんのミニコンサート♪

8/11（月）、8/13（水）にTさんのフルートとオカリナの演奏会がありました。

普段はあまり聴くことのないプロ並みの透明感あふれる美しい音色に、目をつむり、耳を傾け、とても可憐で優雅さを感じるひと時をいただきました。またミニコンサートの後には椅子に座ってできる歌体操を行い、とても楽しい時間となりました！Tさんいつも素敵な音楽をありがとうございます☆



カラオケ みんなで歌いましょう♪

カラオケで腹式発声で歌唱すると、通常の発声に比べて呼吸量が大幅に増え、有酸素運動となります。血行促進や血糖値低下、血圧降下、中性脂肪値低下、喘息治療、めまい、のぼせの解消などが期待できるそうです。

また認知症予防にも繋がり、口を動かす、のどや口回りの筋肉、腹筋を使うことで誤嚥予防にも効果的です。



調理活動

ホットドッグ、ねぎ焼き、あんみつを作りました！
美味しかったですね☆



しっかり食べよう！たくさん食べよう！
高齢になると噛む力や飲み込む力が弱くなるため、食欲の低下から食物を体に入れる機能が低下し低栄養となります。低栄養になると体重の減少や筋力の低下から感染症や脱水、転倒、骨折となり動けなくなってしまいます。普段から3食しっかり食べて栄養を摂り、感染や転倒などに負けない体を作りましょう♪

