

節分の日の小集団訓練



皆さんに鬼を書いてもらって作った鬼カップで鬼退治をしました。

鬼タワー



鬼倒し

フワフワ動く金棒を振りかざし命中させよ!



「難しいな～」と言いながら風船の動きに苦戦し「頑張れ!」「惜しい!」と言う声援の中、一生懸命金棒を振っていました。肩が上がりにくい利用者さんも頑張りました。

運動効果

座った姿勢で風船を左右に大きく振ることは、肩、肩甲骨周りのトレーニングになり体幹への刺激にもなります。

鬼ピラミッド

ピン球を飛ばして鬼タワーを撃破!!



「いくぞー!(^^)!」と気合いの入った掛け声とは裏腹にピンポン玉が上手く飛ばず笑いが起き、楽しく鬼退治ができました。

運動効果

風船で作った持ち手を指で引っ張る動作は指、腕の筋肉のトレーニングになり、狙いを定めることで集中力 UP が期待できます。

デイセンターリハビリプラザなでしこ

松阪営業所 〒515-0075 三重県松阪市新町810-1
●TEL 0598-68-3743 (担当: 山本)

『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!』



座位体操 「365歩のマーチ」

2月から座位体操で行われていた「365歩のマーチ」を紹介します。

腕を上げたり、斜めにパンチしたり、数種類の簡単な足の運動などゆっくりとした動作が多く、皆さんしっかり動く事が出来ていました。
次回の登場まで、覚えておいてくださいね。



どれも素敵な力作ばかりで
結果発表が楽しみですね。

『明治安田生命 塗り絵コンクール』



インスタグラム

なでしこ公式アカウントへは
こちらのQRコードから

REHA NADESHIKO

※ ご利用状況 ※

月	△	表の見方： ○ 空きあり △ 空き少し ※ 要相談 × 空き無し
火	○	
水	○	
木	○	
金	○	
土	○	