



びっかり通信 3月号

光が丘デイサービスセンター便りNo.96

発行:令和3年2月吉日

〒179-0072

練馬区光が丘 2-9-6 光が丘区民センター3F

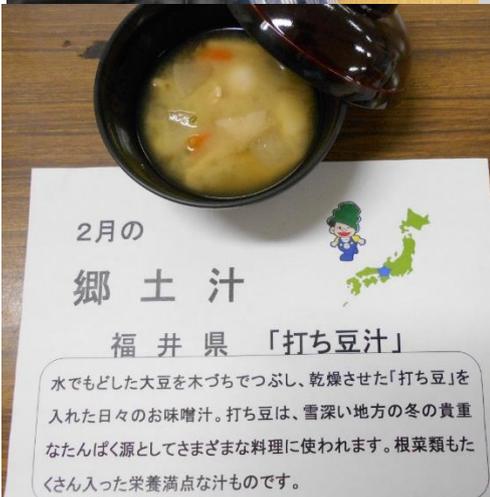
編集 根本

Tel 03 (5997) 7706 / Fax 03 (5997) 2130



2月活動報告

イワシ汁
豆ごはん

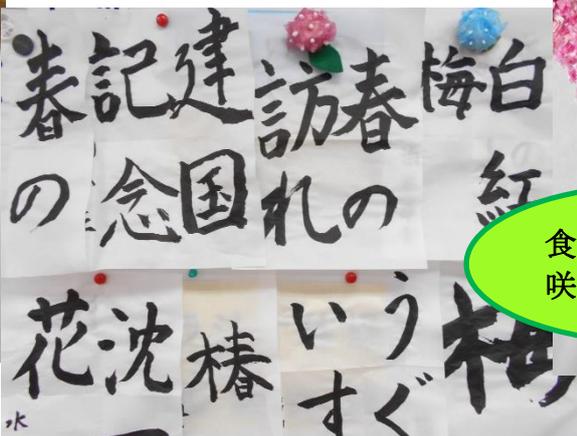


2月の

郷土汁

福井県「打ち豆汁」

水でもどした大豆を木づちでつぶし、乾燥させた「打ち豆」を入れた日々のお味噌汁。打ち豆は、雪深い地方の冬の貴重なたんぱく源としてさまざまな料理に使われます。根菜類もたくさん入った栄養満点な汁ものです。



食堂で
咲き始めました



光が丘デイサービスセンターでは、本来ご利用日ではない曜日の臨時ご利用も承っております。

「通院でこの日はデイだけとお休み」、あるいは「デイの日に私用ができた」等でお休みされた場合、また活動予定表をご覧になり、参加してみたい活動がある等でも他の日でのご利用ができますので、その際にはぜひ生活相談員までご相談ください。

3月のリハビリ体操は指器用体操です

指先を合わせる運動

指先合わせ：10回×2セット
力を込める：10秒×2回

効果 指先の巧緻性の向上、筋力の増強

- 胸の前で指先を合わせます。
- 拍手をするように、10回指を動かします。
- 2セット終わったら、指先に力を込めて10秒保ちます。

指先がずれないように注意しましょう

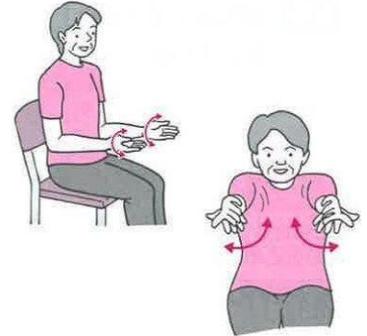


腕を回す運動

肘をつけて：6回 腕を伸ばして：5回

効果 手首の関節可動域の向上

- 両肘を体につけて、肘から手の先を動かし、手のひらを交互に上下へ向けます。
- 手のひらを上に向けるときには、小指が上に上がるようにします。
- 両肘を伸ばして、手のひらが上、手のひらが下側を通り外側へ向くように交互に回します。



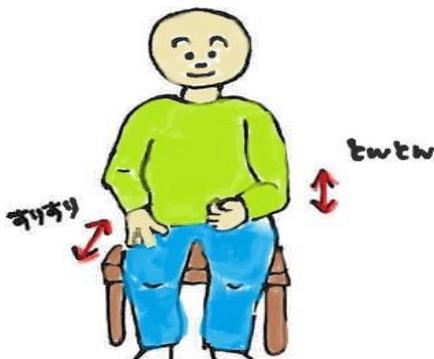
自宅でも体操しましょう

すりすり とんとん

10回×3セット

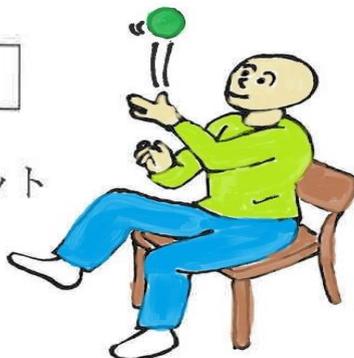
レベル1 《手》

右手でももを「すりすり」とさすりながら左手は「とんとん」とたたきます。



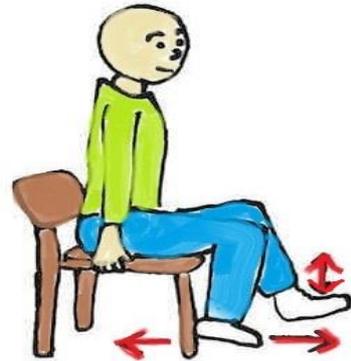
お手玉をキャッチ

10回×3セット



レベル2 《足》

右足で「すりすり」と床をさすりながら、左足は「とんとん」と床をたたきます。



方法：お手玉を1個投げ上げながら、2回足踏みをしましょう。

“レベルアップ”

歌を歌いながら行いましょう。慣れたらお手玉を増やしましょう。

“ポイント”

歌の代わりに、しりとりや計算をしても良いでしょう。

(50から7を引いていくなど)

効果：複数の動作を同時に行う多重課題を行うことで脳が活性化します。

3月は少しずつ暖かくなってきます。複数の動作を同時に行い、体も頭も活性化させていきましょう。

個別機能訓練指導員 佐藤尊志