



デイケアセンターせいらん

「安心・元気・長生き～住み慣れた地域で自分らしく～」



せいらん便り


爽やかな風が心地よい季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。


5月も中旬を迎え、日中は汗ばむ陽気の日も増えてまいりました。朝晩との気温差がありますので、体調には十分にお気をつけください。

★ 保育園と交流会 ★

4月30日、大場内科さくら保育園の園児たちが遊びに来てくれました *

『こどもの日』にちなみ、ささやかではありますが、園児たちへお菓子をプレゼントしました。

好きなものについてお話したり、普段取り組まれているぬり絵をプレゼント  したり…などなど。


少ない時間ではありましたが、元気な子供たちとの交流で、とても楽しいひと時を過ごしました 



★ リハビリ風景 ★

デイケアでは、療法士による日常生活動作を調査し、ご利用者一人一人に合わせた個別リハビリを計画・評価・見直しをしながらリハビリを行っております。

その一環として定期的な体力測定も行います◎

前回の記録と分かりやすく比べることが出来ますので、日頃の頑張りにも繋がりますね 



4m歩行



片足バランス



握力測定

療法士おすすめ **いつでも、どこでも！ Vol.13** 〈ちょこっと運動〉

【嚥下おでこ体操】

- ①手のひらをおでこにあてる
 - ②おへそを覗き込むように頭を下げる
 - ③手と頭を押し合う状態にする
- ※この時、喉の筋肉に力が入るくらい押し合います！
この状態で5秒間キープしましょう



1日5分で出来る簡単なトレーニングになりますので、お家でもぜひ行ってみてください♪

医療法人青藍会
 デイケアセンターせいらん
 水戸市酒門町268-1
 大場内科クリニック別館2F
 TEL:029-350-8500



☆喉の筋力を強化することで、誤嚥やむせの防止、飲み込み機能を向上します。