



認められてい、運動が  
 1日30分の運動が  
 半年以上続けるの  
 望ましいですが、良  
 動習慣のない人は、  
 まずは無理なくも良  
 ので運動習慣を意  
 きて下さい。意識  
 して下さい。意識  
 デイケアでは、頭を  
 使う認知課題と  
 ”体を認知課題”と  
 を同時に認知課題  
 を同時に行う活動  
 行つて来ますが、日  
 イケアに来ない日  
 自宅でもやること  
 オススメします。  
 一座って腕を振り足  
 踏みをしながらしり  
 とりをする／掌でグ  
 パーしなから数唱し  
 3の倍数で手拍子す  
 る／歩きながら暗算  
 をする／等です。認  
 知課題と運動の組  
 合わせは自由☆  
 注意点は、自由は、  
 調の悪いときは、  
 ない・安全に出来  
 ものを下さい。  
 運動は、足腰を丈  
 にするだけ。目的夫  
 のありませぬ。ス  
 もの生活にプラ。ア



柳田デイケア  
 作業療法士 田辺

ルファ、日本が超々  
 高齢化社会を進ん  
 高年齢化と体を同  
 いく中、脳と化し  
 時に使ひ、活性化  
 いこと、期待が、予  
 防に期待が、予  
 よ！



## ♪デイケアでのリハビリとレクリエーション(^▽^)♪



柳田診療所をご利用  
 中の皆様、関係者の  
 方々にご急な知らせ  
 では、院長が病気が  
 柳田院長が病気が療  
 中となつた為、20  
 21年1月1日付に  
 て「通所リハビリテ  
 (通所)は「柳田デ  
 イサービス中島」  
 (通所介護)となつ  
 て事業所を営業する  
 事となり、ましたので、  
 この場を借りて、ご報  
 告いたします。  
 デイサービスという  
 事業形態には、なりま  
 す。が、スタッフも変  
 わることなく引き続  
 きサービス提供して  
 まいりますので、今  
 後ともよろしく、お願  
 い申し上げます。  
 柳田デイケア  
 主任 杉山 民

デイケアは新年より  
 柳田デイサービス中島に