

／開催しました！／

第 16 回 西京区認知症区民公開講座

9月6日京都市西文化会館ウエスティで開催しました。

嵐山東、松尾、松陽学区からは21名のご参加ありがとうございました。

認知症の当事者宇野田祥子さんのお話しには

「ご本人の工夫次第で進行を遅らせることもできると感じた。」

「認知症がありながら、できることの可能性を広げて活動されていることに驚いた。」

「人と人とのつながり、本当に大切。地域とつながっていきたいという思いを強くした。」

などのご感想を頂きました。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



西京区在宅医療・介護連携支援センター

／地域のお宝情報／

「猫背や腰痛にならないために」Part2

起きている間は常に頭は上から吊るされている感じ!!

そうすると、首が伸びて背筋もすっきり。

両腕は良い姿勢のままで素直にストンと

落とせば両肩が下がって

さらに姿勢が良くなります。

すでに筋肉が凝り固まっている場合は

呼吸に合わせて少しずつ筋肉を

ほぐしながら姿勢を正します。

しんどくないストレッチ、気が付いたら何回でも頑張れ!

出来た方、良い姿勢のまま。

手のひらは下向きで、両肘を肩の高さまで上げます。

腕の高さは変えないで、

吸って肘より先を左右に広げます。

応援団の「フルー」のポーズ。

動き初めにストレッチ。

最初は身体の特長部分を伸ばしてから。

意識して、大きく吸いながら動かし始めると楽にできます

【スポーツインストラクター 樋口英子】



－ 今月の事業所紹介 －

桂千代原ロデイサービスセンター

～通常規模(定員 35 名/日)のデイサービスセンターです～

☆理学療法士によるリハビリ・機能訓練を受けて頂けます!! ☆

【機能訓練】①～⑤の順番にリハビリして頂いています。

① ステップ ② エルゴメーター ③ グレー ④ リジューションバイク ⑤ ストレッチャート



《他》ホットパック・ドマール・機能訓練士(理学療法士)の個別リハ



【各種レクリエーション】楽しんで頂いております!!

麻雀・おこ・将棋・囲碁・カラオケ・運動・創作 etc...



〒615-8235 京都市西京区御陵内町 3 番地 1

桂千代原ロデイサービスセンター

☎075-381-1717

☆1 日無料体験受付中!! お気軽にお問合せ下さい☆