

カラオケの効果について

デイサービス だんだんみぞか

9月にデイサービスだんだんみぞかは、カラオケ機器を導入いたしました。どこのデイサービスでも行っていることなのですが、デイサービスだんだんみぞかは、以下の効果を期待しています。

カラオケにはさまざまな効果が期待できます。

- 1 歌を歌ったり、音楽に合わせて体を動かすことは、心身を活性化させるだけでなく、心をリラックスさせる効果が待できます。
- 2 歌うことは、腹筋や心肺機能をトレーニングすることにもとても有効で効果的ですし、心理面でも若い時の記憶を回想し、気分が若返えるという効果が待できます。
- 3 歌うことで、口腔機能が改善され、ストレス解消もされることが期待できます。歌を歌った後は、唾液量が増加し、口腔機能が改善し、ストレス度を示すホルモン「コルチゾール」も低下するという調査報告もあります。これにはカラオケの好き嫌いに関係なく結果がでていくようです。
- 4 カラオケを通じて「楽しい」「おもしろい」という体験を利用者様みんなが共有することで、利用者様同士の連帯感が生まれ、日常生活の行動能力や意欲向上に役立つと期待されます。



個人で十八番を披露したり、みんなで合唱したりカラオケの利用方法は様々です

ご利用や見学のご希望はお問合せください。

ソフト整体について

デイサービス だんだんみぞか

9月よりデイサービスだんだんみぞかで、毎週金曜日午前中、ソフト整体ができるようになりました。

個別機能訓練や運動器機能向上訓練を組み合わせることで機能訓練指導員が行う訓練以上の効果が期待されます。（組み合わせ例は下に記します。）また、趣味活動や通常プログラムなどと組み合わせることで相乗効果を生み意欲向上・精神的安定・身体疲労の緩和など期待できます。

組み合わせ例

- ソフト整体施術後、個別機能訓練Ⅱや運動器機能向上訓練を行う。

ソフト整体を施術することでリンパの流れが良くなり血行がよくなります。また、全身をもみほぐし、マッサージいたしますのでROM（関節可動域）も広がりやすくなり、この後に行う機能訓練や運動器機能向上訓練もスムーズに行うことができます。ソフト整体師と機能訓練指導員の連携でより効果が期待できます。

- 個別機能訓練Ⅱや運動器機能向上訓練後、ソフト整体施術を行う。

個別機能訓練Ⅱや運動器機能向上訓練を行った後にソフト整体を行う場合は、訓練を行った部所や全身をもみほぐし、マッサージすることで疲れを残さずアフターフォローできます。またコミュニケーションをとりながら行いますので精神面の安定なども期待できます。

他のプログラムと組み合わせることで期待できることが多くあります。



施術料は無料です。

ご利用や体験のご希望はお問い合わせください。