

楽しく身体を動かす！人気の運動レクリエーション

デイサービスかみさわでは、利用者様の「身体機能の維持・向上」と「毎日の笑顔」を目指し、さまざまな**体動レクリエーション（運動レク）**に力を入れています。今回は、普段どのような様子で皆様が楽しまれているか、人気のプログラムをいくつかご紹介します！

【なぜデイサービスで「体動レク」が大切なのか？】

単に体を動かすだけでなく、運動レクには以下のようなたくさんのメリットがあります。

- **転倒予防**：体幹の筋力や様々な感覚を鍛えます。
- **脳の活性化**：ゲーム要素を取り入れ、頭と体を同時に使います。
- **気分爽快**：大笑いして声を出すことで、ストレス発散になります。

「リハビリ」と聞くと身構えてしまう方も、「遊びやゲーム」なら自然と体が動いてしまうのが体動レクの魔法です！

【当施設で大盛り上りの体動レク】

① 全員がエース！白熱の「風船バレー」

- **内容**：椅子に座ったまま、大きな風船を落とさないように打ち合います。
- **効果**：座った姿勢を保つ（体幹）を鍛え、腕を大きく伸ばす運動になります。
- **様子**：普段は物静かな利用者様も、風船が来ると「こっちよ！」「任せて！」とアクティブに打ち返され、フロア全体がチームワークと笑顔に包まれます！

② 足腰を鍛える「キックボール」

- **内容**：足元に置いた大きな柔らかいボールを蹴って、並べたピンを倒します。
- **効果**：股関節を動かし、歩行に必要な太ももの筋肉を刺激します。
- **様子**：高得点が出ると、スタッフも交えて全員でハイタッチ！成功体験が自信に繋がっています。



デイサービスかみさわでは、ただ過ごすだけでなく、「今日もたくさん笑って、体が勝手に動いた！」と新たな自分と巡り合える時間作りを大切にしています。