

# パーキンソン病の 運動・交流サロン

## PDサロン

PDとは=Parkinson's disease

パーキンソン病の患者が病院を退院されリハビリを終了してしまった方の声として「一人だと訓練が続かない」「定期的に運動をしたい」「訓練が自己流になっていってしまう」等の声が聞かれました。運動が大切と言われているパーキンソン病。病院でのリハビリ期間が終了してしまうと中々運動の機会が無いのが現状。介護保険もある程度重症度が増してから使用出来るが、軽度な症状のうちから運動を継続するプログラムを作成する必要があります。悩みを解消するために、運動を軸にした、患者と医療従事者を繋げるコミュニティです。

LSVTBIG

(パーキンソン病専門リハビリ)  
資格取得者による  
体操指導

定期的な運動の  
機会

PT・専門トレーナー  
による無理の無い  
メニュー

楽しい雰囲気  
で馴染みの方と

毎月第4  
土曜日に開催

## PDサロンの流れ

### ① 情報共有の時間(40分)

参加者同士で情報交換をしやすくするためにテーマを決めて意見を出し合ってもらいます。

### ② 運動(1時間)

肩甲骨の体操・骨盤の体操・すくみ予防のための音楽を使った運動・歩行訓練・言語訓練等々さまざまな運動を織り交ぜて行います。

### ③ 参加者の方々に家でやっている運動の共有(20分)

参加者の方々が実際に家で行っている運動はたくさんあります。10人いたら10人とも違う症状を持っているパーキンソン病。実際に家で継続出来る運動を参加者の方に教えてもらいます。

第一回開催場所:リハビリテーション若彦の郷

山梨県八代町永井1554-1

日時:12月24日(土)

開催時間:10:00~12:00

料金:一回1000円

まずはお気軽にお電話ください。

TEL:055-225-5816

FAX:055-225-5817

長坂・遠田宛

※開催場所は毎回変更になる可能性があります。

主宰 リハビリテーション若彦の郷

後援 全国パーキンソン病友の会山梨県支部