

Brain Fogに対するリハビリとは？

PT（理学療法）

- ・楽に呼吸が行えるための呼吸訓練
- ・痰を出しやすくするための排痰訓練
- ・低下した筋力を回復するための筋力訓練
- ・柔軟性を回復するためのストレッチ
- ・転倒予防や動作の安定化のためのバランス訓練
- ・体力を回復するためのエルゴメーター
- ・認知面と運動を組み合わせたコグニサイズ



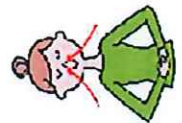
OT（作業療法）

- ・記憶力や集中力訓練としての、手芸や紙工芸などの作業活動
- ・手すりや福祉用具など日常生活に活用できるアドバイス
- ・日常生活の応用動作に対する訓練



ST（言語療法）

- ・声の出しにくさの改善を目指す、発声練習（発話訓練）
- ・食事中的ムセや飲み込みにくさの軽減を目指す、のどや口・舌の力を鍛える訓練
- ・トランプやパズル等により、記憶力を鍛える訓練
- ・間違い探しや新聞の音読により、集中力の向上を目指す訓練



MT（音楽療法）

- ♪ご気分やご自身の声に合わせた発声や歌唱練習。
- ♪リラクゼーションやサポートにつながる「マイ・ミュージックリスト」の作成。
- ♪興味、関心を「脳トレ」に生かす楽器操作や音楽的創作活動
- ♪『呼吸』や『ところとからだ』に気づく鑑賞と語らい。

