

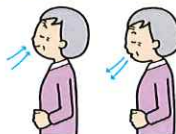
Brain Fogに対するリハビリとは？

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



2人でウォーキングをしながら踏み台昇降をしながら
 例えば…
 ・3の倍数で手をたく
 ・100から7ずつ引いていく
 ・目についた物を逆さ言葉で言う
 ・好きな歌を取って歌詞の「さ」で腰をたく



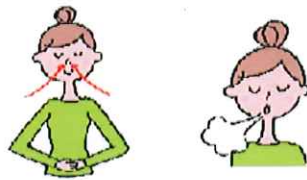
OT (作業療法)

- ・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て発声や歌唱練習。
- ♪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『こころとからだ』に気づく鑑賞と語り。

