

# パーキンソールン節

当センターでは「パーキンソールン節」として、神経難病患者に効果的な動作を取り入れた活動を実施しています。こちらは、ソールン節の音頭に合わせて、体幹の捻転運動、背部の伸展と骨盤運動、各関節の自動運動を取り入れた親しみやすい体操です。また、同じ振付による反復運動、音刺激に合わせた動作練習、歌詞に合わせた発声練習としても効果を発揮し、幅広い患者様に楽しまれています。



## 🎥動画をご活用頂けます

県公式 YouTube チャンネルにて動画を配信しています。1回3分です。

音楽に合わせて、大きく体を動かしましょう。ご自身の状況に合わせた動画を活用してください。



### 座位



椅子に座って活動的に動ける方

### 立位



道具や手すりを使わずに歩ける方

### 棒体操



椅子に座っていられる方