



リハビリ特集

秋も深まり肌寒い日も増えてきましたが皆さん体調はいかがでしょう？

今月はリハビリの紹介をさせて頂きたいと思います。リハビリではバランス練習の新しい試みとしてマス目を使った様々な運動を取り入れました。

マス目の上をステップパターン(足踏み)に沿って歩くことで頭を使いながら体を動かしていきます。この運動は転倒予防や認知機能向上等を図ることを目的としています。ステップパターンは100種類以上になり難易度は段階的に増していくため、参加者の意欲をかきたてることができ飽きにくいエクササイズとなっています。



また、マス目に点数を付けて遠くに輪投げ等を投げることで高得点を目指し、得た得点を暗算するなど頭の体操にもなります。



まだまだ始めたばかりですが、難易度の高いものでは職員でも苦戦し、利用者様からは「難しいね」「ああ間違えた」と真剣にやる方や楽しんでやる方など、皆さんそれぞれに取り組む様子がみられています。

これからも職員、利用者様と一緒に楽しみながらできるリハビリを提供していきたいと思えます。

インフルエンザ流行の季節となりました
皆さん手洗いうがいをこころがけましょう



11 月	1	日	喫茶の日	11	水	ゆったり昼ごはん	21	土	喫茶の日	12 月	1	火	
	2	月	床屋の日	12	木		22	日	喫茶の日		2	水	
	3	火	文化の日	13	金		23	月	勤労感謝の日		3	木	傾聴ボランティア
	4	水		14	土	喫茶の日	24	火			4	金	
	5	木	傾聴ボランティア	15	日	喫茶の日	25	水	防災訓練		5	土	喫茶の日
	6	金		16	月		26	木			6	日	喫茶の日
	7	土	喫茶の日	17	火		27	金	音楽ボランティア		7	月	床屋の日
	8	日	喫茶の日	18	水	誕生日会	28	土	喫茶の日		8	火	あやとりの会
	9	月	床屋の日	19	木	傾聴ボランティア	29	日	喫茶の日		9	水	ゆったり昼ごはん
	10	火	あやとりの会	20	金		30	月			10	木	