

～リハビリ通信～

富田デイサービスセンター 10++

自分の身は

自分で守りたい!

利用者様との会話の中でも地震が起きたら怖いなあ…
1人で逃げるのは難しいなあ…といった声を聞くことがあります。
いつ何が起こるか分からない今、いざという時にすぐ動ける為の
機能訓練や実際に避難訓練を実施している様子をお伝えします!

～上下肢・体幹筋力トレーニング～

上肢挙上ex

できるだけ肘を
伸ばして上げる!

スクワット・片足立ちex



～歩行トレーニング～

坂道・二重課題歩行ex

曲道ex



案外バランス力も
いるんじゃない!



大股を意識!



下膳も
立派な訓練じゃ!



📌 ~立ち上がりトレーニング~



両膝を立てて!



頭を前に倒すと立ちやすいですよ~



床に座る機会が減った為か苦戦される様子でした...



📌 ~反射神経向上トレーニング~

なにが落ちたゲーム!



りんご!



天井!

間違えた~

指示逆動作ゲーム!



下!

指示するペースを速くしていくと間違える方が多くなりました...

反射神経の訓練も大事!

📌 ~避難訓練実施!!!~



しゃがむのは出来たけど時間がかかる...



独歩で歩ける方は効果を感じましたが、車椅子や歩行器での移動する方への不整地歩行訓練や起居動作訓練等まだまだ課題が見つかりました自分の身は自分で守れるよう日々意識しつつサポートさせていただきます!



富田デイサービスセンター 藤原・立畠・花田