

散歩で身体の元気を取り戻す



寒い間は運動量が落ちてしまうので3月から5月にかけて徐々に体力や歩行力を増やしていく！

基礎体力作り

マシントレーニング



屋外で体操



リハビリで歩きやすい体作り



足首



股関節

日常的に散歩

様々な場所で散歩を行い体力作り

3月 砂利道などの平坦な道



4月 足を高く上げる、バランスをとる道



5月 歩行力によって坂道などの道を歩く



月を重ねるごとに徐々に負荷のかかる場所を歩く散歩イベント
それとは別にタイミングが合えば日常的に散歩を事業所周辺で行っている
足腰を鍛えて身体の元気を取り戻します！

7千旅行に向けてそれぞれの課題に取り組む

腰の痛みで旅行に行けるか心配な方



腰回りの痛みに対して施術しながら
応用歩行訓練を重ねる

体力、歩行力アップ



カニ歩きでバランス力アップ



旅行先のどんなトイレにも対応できるように



最後まで体力が持つか心配な方



積極的に身体を動かす



坂の上にある神社まで



方向転換する力



体力、応用力作り



来月はプチ旅行でこれまでの成果を発揮して無事に楽しんでいただけると幸いです。
第二富田デイサービスセンターでは目標達成のためのサポートを全力でやります！

第二富田デイサービスセンター 機能訓練士 佐々木、三宅