

～COLOR'S～

6月号

第二富田デイサービスセンター

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！

♪チ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くか心配な方



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



右足で左足の位置調整

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



楽しい旅行が
出来ますように！

方向転換する力



体力、応用力作り

来月は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