



共生デイ アルク 広報誌

9月



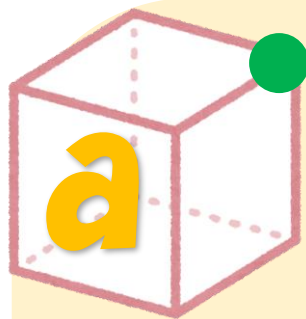
～新制度「arucari」とは！？～
～外出・イベントにて
日々の成果を実感～



～お問い合わせ～
共生デイ アルク

☎086-522-0072

★河本、中本 迄



新制度

(アルカリ)

「arucari」 とは？

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

巷で話題のSDGs。アルクでは、不要になった衣類を「トミタ通貨」と交換させていただき制度始めました♪作業療法の材料の他、有効活用させていただきます♪



うどん作り

なにごとにも**手作り**が**モットー**のアルク、
うどんも**もちろん手打ち**で！



固い
ちょっと
(笑)

↑生地踏みも訓練です♪

アルク機能訓練広報誌 ～リハから始まる次への架け橋～

2024年9月号

今月の屋外歩行訓練の目標として、**アルクから歩いて**
買い物に行くことにしました。目標達成に向けて
専門職による評価や機能訓練の取り組みをご紹介します。



評価

5秒以下が
横断歩道を渡り
切れる目安

心肺・持久力を
測るテスト



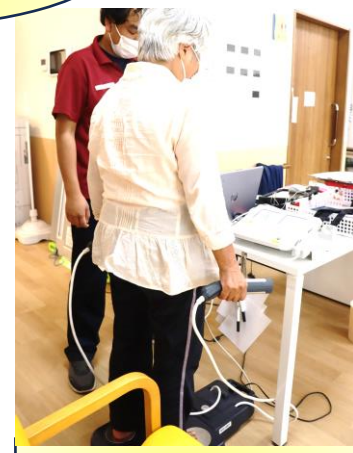
5m歩行
テスト



万歩計で
歩数
チェック



6分間歩行
テスト



体組成計で
筋肉量の評価・分析

その他にも

立位バランス・
歩行バランス評価
関節可動域角度測定
高次脳機能検査
(視野や注意障害など)
毎月の体力測定の実施
など

各種評価結果より、今回の参加者様の
目標設定を

- ①**疲れることなく歩いて行けること**
(耐久性として500mの連続歩行)
- ②**横断歩道を安全に渡れること**
(5m歩行5秒台)

この2点の目標が達成出来る様、
様々な運動やプログラムを実施します

当日までに



- ・マシントレーニング
 - ・ストレッチ等の個別機能訓練
 - ・平行棒内でのバランス訓練
 - ・敷地内での長距離歩行練習
- などに取り組み、準備しました。

買い物当日

出発！

事前に**不整地歩行の練習**をしていたので悪い道でもバッチリ歩ける



課題であった横断歩道

車に注意しながら無事横断出来ました
運動をしたことで体力も向上し
余裕を持って渡れました



お店にて

どれにしようかな～

どの色がいいかな～



アルクで使う
ブランケットを
選んで頂きました。

お会計も
利用者様に
お願い致しました

帰り道にも気を付けながら無事到着

1600歩も
歩いたよ



本日の
歩数を
確認



〈参加した利用者様の声〉

久し振りに
外を歩いた
また行こう！



信号が渡れて良かった。
今度はもう少し歩けるかな～



おつかれ
さまでした！

次はどこに行こうかな～
今後の活動に乞うご期待