富田デイサービスセンター

寒くなってきたこの時期は自宅などで転倒が起きやすい時期です。
比較的、自立度の高い方が多い富田デイでも、転倒して入院をするケースが増えている状況です。そこで、冬場の運動量・意欲低下予防と同時に利用者自身が自分で気づいて実践する目標で支援を実施!

まずは、転倒の対策・予防のためのミーティングを実施しました！

自分の身近な危険について共有（転びそうになった場所・けがをした場所など）

自宅内での運動について共有。

- タオル運動
- 階段の昇降運動
- 座位でのボール運動
- テレビのラジオ体操
- 竹踏み運動

etc...

良い心がけです！！

訓練士からアドバイス

油断大敵です！

様々な運動に挑戦してみました。

裏面に続く→→→

いざ！やってみよう！

ミーティング後

タオル踏み

足先で踏めば
足首・ふくらはぎに効果あり

上肢運動

肩周囲の筋肉・
体幹筋力強化が図れます

ボールを挟むと
鍛えにくい内転筋に効果あり

ボール運動

タオルギャザー

指先使うのは歩行
安定につながりますよ

自宅内での運動を再現！！

自宅階段での
昇降運動

もちろん。日頃の運動も頑張られています。機能訓練士が、都度指導を行いサポートを行っています。

今回、ミーティング・実践をした結果「家であの人が言ってた運動をやってみた」
「冬の間しっかり運動を頑張って乗り越える」等様々な声をいただきました。
冬を乗り越え春先の外出イベントに向け機能訓練士一同引き続きサポートを実施していきます!!

春予定の「牛窓」旅に向けて、頑張るぞ～！

インスタグラム & ティックトック
始めました✿

富田デイサービスセンター

ご利用者様の活動状況を随時更新して参りますので是非チェックお願いします♪
※個人情報の取り扱いには留意した上での実施をしております。

富田デイサービス　tell:086-522-8511　担当：田原・能勢・花田　作成者：立畠