

富田デイサービスセンター

～リハビリ通信～

10月

10月はドライブやお出かけなどの外出事を予定しています！！

ところが…

7・8月頃よりデイサービスを利用されている方からこんな声が…。



散歩を日課にしてたけど、今年は暑くて家で過ごすことが増えた。デイサービス以外で運動時間が減った。



最近、動くのがしんどくなった。足が特にしんどい。頑張ろうとは思ってるけど。

今年の夏は特に暑く、自宅で過ごされる時間が増え、「家での運動の機会が減った。」「外出の時間が減った」とお話される方や「これから寒くなるけど、動けるだろうか」と不安に思われている方がいらっしゃいます。

それを踏まえて…

9月のクラブ活動では下肢・体幹をしっかり使うゲームを実施！！



キックボーリング

しっかり動き
しっかり稼ぎ
一石二鳥！！



お足玉ゲーム

座位と立位で
難易度激変！

これらのゲームではこんな効果が

身体機能面の向上

関節周囲の筋力強化！
バランス機能向上を目指します！

認知機能面の向上

的の位置や高さなどを把握し、集中力も向上！

達成感による意欲の向上

ランチやドライブで使用する通貨を獲得する
難易度が高いほど、獲得量アップ！



もちろん小集団体操や自主的な運動にも取り組まれ
下肢筋力向上を目指して頑張っています！！



5月よりスタート！
内転筋運動

その後



「動くのがしんどい」と運動に消極的だった方も
徐々に運動へ参加してくださるようになりました



自宅での運動を他利用者様へ
教えてくださることも！

運動量・活動量も徐々に増え、
「10月のドライブやお出かけは
どこに行くんだろう」
と楽しみにされています。

～自分でできる喜びを～

富田デイサービスセンター機能訓練士：藤原・花田・岡本・立島
お問い合わせ TEL:086-522-8511