

富田デイサービスセンター ～自分で出来る喜びを～

4月号

3月は要支援の方対象
体力測定を行いました!!

今回は、体力測定で初回の結果より
成績が飛躍的に上がっている2人
お話を聞き、秘訣を特集します!!

片足立ちの記録が
初回測定の10倍!!!
5.95秒→1分に!!
毎日家での運動を欠かさないと話されるM様

スクワット・足踏み運動を
毎日しているよ～

握力



立ち上がり



5m歩行



片脚立位

では実際にしてみてください



膝の位置を気にして
目線が下がっている



手を前に組んで行うと
姿勢よくなりますよ～

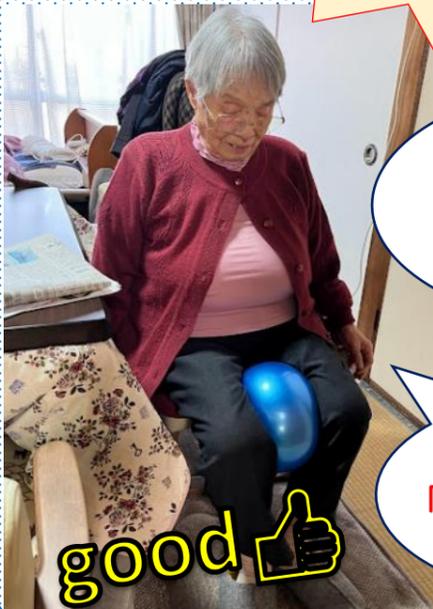


家でのトレーニング内容・頻度・痛み等を定期的を確認して
機能訓練士がアドバイスしています

1年で握力は+5Kg
10.1Kg→16.3Kg
歩く速度も2倍に!!

富田で習った体操を家でも毎
日行い、全体的に機能の向上
が図れているO様

しっかり前を見て
姿勢よく歩きましょう



前は家の中でも杖が
手放せんかったのに
今は掃除機持って
スイスイ動けるで～

近所の人みんなに
「元気になったな～」
って言われるんよ!!

good thumbs up

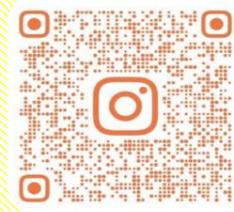


いちご狩りにて
屋外歩行訓練を行いました

自宅で出来ていること、逆に困っていることを把握し、
その方にあった訓練・プランを立てています

Instagram & ティックトック

始めました☆



ご利用者様の活動状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。

富田デイサービスセンター tell:086-522-8511
担当: 田原・能勢・花田 作成者: 藤原