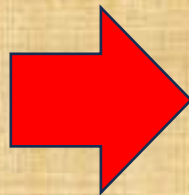


先月のリハビリサーキットが大好評



今月は実際に椅子を作ります



DIY作業を行う前に怪我の予防にストレッチを行います。特に手を中心に指の可動域、手首などをしっかりとケアしていきます。



最強のツボ

と言われている**合谷**：場所は人差し指と親指の骨が交わるラインの凹み



効果：肩や首のコリに良く効くので肩回りから腕全体の動きに効果あり。オマケに頭痛、生理痛、便秘、眼精疲労にも対応！

地面に座っての作業になるため・立ち上がり動作と座る動作・股関節の可動域・下肢筋力が重要になります。



あぐらを組む



座り動作、立ち上がり動作



下肢筋力向上

手指の細かい動きや腕を使ったりハビリと取説なしで組み立てを
考える認知症予防または維持を目的に作業を行っていきます



皆で協力し悩んだり上下反対に作ってしまうミスがあっ
たりましたが修正し最後には、とてもナイスな椅子が出来
上がりました。
作業を通して楽しみながら身体と脳のリハビリが行え
ました。



第二富田デイサービスセンターではその方の困りごとの声を大事にしております
普段気になる事、相談等ありましたらお気軽にお問い合わせください。

第二富田デイサービスセンター 機能訓練士 佐々木、三宅