

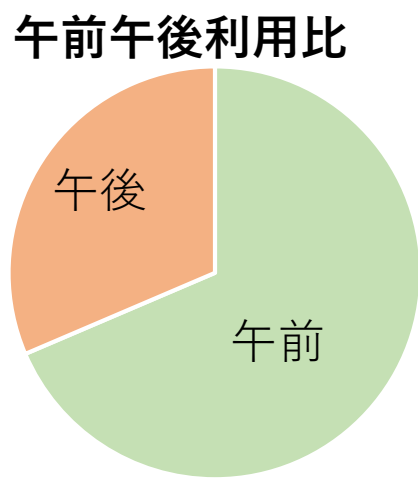
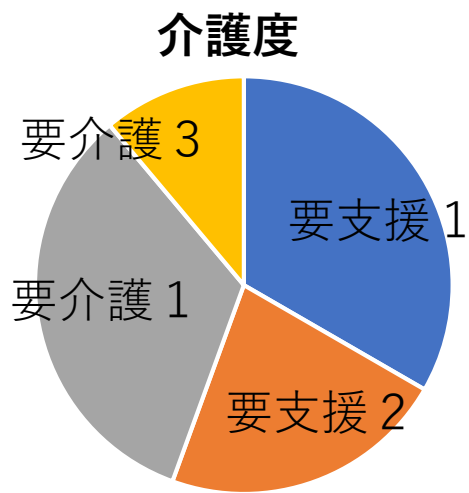


社会福祉法人宝満福祉会 機能訓練特化型デイサービス リハプラス

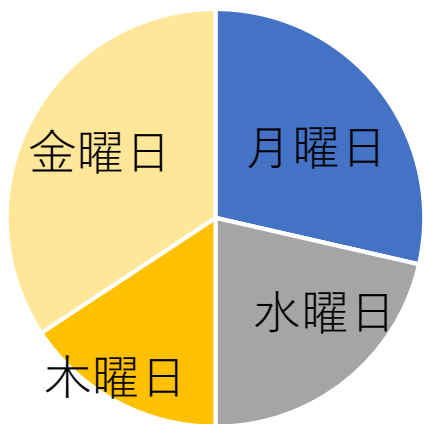
9月号

令和元年5月1日OPEN

利用状況の紹介



曜日別利用比



8月の利用傾向をお知らせ致します。7月から若干ではありますが、午後の利用が増えました。年代は50～80代、女性がやや多いです。どの時間もまだ余裕はありますが、午後がゆっくりでき、火曜日が空いています。今なら個別指導がしっかり受けられますよ！

ちょっといい体操のご紹介

下肢ストレッチ編 ～ふくらはぎ～



足の向きは同じほうがよく伸びる



外に向けると伸びにくい

足のたるさ、疲労回復におススメのストレッチ体操をご紹介します。手順は

- ①手すりや椅子を持ち身体を安定させる。
- ②足を前後に開いて、やや後ろ脚に体重を乗せる。
- ③10秒程度同じ姿勢を保ち、足を入れ替える。
- ④ふくらはぎの辺りの伸びを意識する。

※後ろ足のつま先は外に開かないほうが伸びる感じが強くなる。痛みがある場合は即中止。痛いけど気持ちよい程度が良いですよ。

事例のご紹介

機能訓練特化型デイサービスでは、定期的のモニタリングや評価を行っています。その一つとして体力測定を実施しており、ご利用開始から約3ヶ月で大きく変化がみられた80代、要支援の方の結果をご紹介します。

ご本人から「足に力が入るようになった！車の乗り降りが補助なしでできるようになった！」などお聞きしています。

種目		開始時	8月
握力	右	9.0kg	11.7kg
	左	10.0kg	11.3kg
長座位体前屈		22.5cm	22.0秒
TUG*		29.8秒	16.3秒
FRT*		14.5cm	24.0cm
5m努力歩行		11.0秒	6.9秒

※Time up & Goの略

※Functional Reach Testの略

個人的な感想ですが、年齢に関係なく、継続できれば、向上することを実感しました。他に要介護3が要介護1になったなど、より良い変化に気づく場面が少しずつ出てきました。私たちは個別の支援に力をいれていますので、まずは体験されてみませんか？

ブログやっています



2019.08.16 [ブログ]

リハプラスのリハビリメニューのご紹介

運動の一つのメニューとして棒体操を実施しています。体操では、座位、立位どちらでもできますが、何もなくても、棒を使った方が筋肉の伸...

QRコードでも！



脳梗塞リハビリワン

脳梗塞リハビリワンは、8月で1周年を迎えることができました。医療のリハビリ後の受け皿として始めましたが、多くの方に効果を実感して頂いております。脳梗塞のリハビリだけでなく、痛みなどの改善やコンディショニングにおいてもサポートを始めました！スポーツを本格的に行っている方にもおススメです。まずは見学からどうぞ！