



パワーリハビリテーション
～元気になる機能訓練スタート!!～

この度機能訓練の強化をはかることでご利用者様により明るく元気になっていただけるよう新たに5台の機械を導入しました。

コンパクトローイング



グリップを手元に引き寄せながら腕を後ろに引き、肩甲骨を引き寄せます。
使う筋肉: 肩、肩甲骨の周りの筋、背筋
目的: 肩甲骨周りの動きと安定性・姿勢・肩こりの改善

コンパクトレッグプレス



ゆっくりと膝を伸ばしながら足の裏で板を蹴る運動。
使う筋肉: ふくらはぎ、ももの全面
目的: 立ち座り動作をスムーズにしたり、歩行を安定させる

エルゴメーター&エアロバイク



自転車こぎ。
目的: 下半身の筋力・持久力・心肺機能を高める有酸素運動



バイオステップ



足を交互に踏み込みながら、腕の押し引き動作を運動させる。
使う筋肉: 全身の筋肉
目的: 基礎体力を向上させる有酸素運動。歩行のシュミレーション

コンパクトトーン



おじぎをするように上体を前に倒したり戻したりする運動。
使う筋肉: 腹筋・背筋
目的: 立ち座り動作の改善、姿勢保持を安定させる・円背の改善

その他にも...



～研修の様子～



笑顔でがんばるスタッフ～作業療法士より～

「正しい姿勢で正しい動きを「軽い負荷」で行い、老化や病氣などで低下したり、使わなくなった全身の筋を動かします。これにより身体の動きが良くなった、疲れにくくなったという動作、体力の改善だけでなく、自信ややる気の回復、うつ改善などの心理的効果もあります。」



「まだこんなことができるんだ」という気持ちを呼び起こし、自分らしいイキイキとした生活に近づくことで、ご利用者様の笑顔が少しでも多く引き出されるよう全職種が連携して取り組んでいきたいと思ひます。」

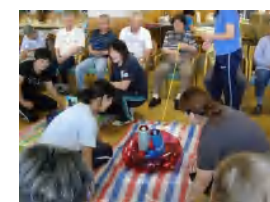
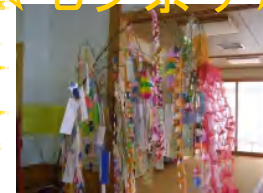
デイサービス有度の里



6月2日～8日の1週間、城北浄化センターに花菖蒲見学へ行ってきました。
花菖蒲と言っても種類がたくさんあり、黄色や白、一般的に知られている紫の花菖蒲もいくつか種類がありました。辺り一面に広がる花菖蒲は美しく、また、たちあおいや紫陽花もきれいで皆様非常に喜ばれておりました。



☆七夕祭り☆



7月2日～7日は七夕の行事を行いました。ご利用者様が書かれた短冊の紹介や七夕の由来や言い伝え等のお話、七夕にちなんだゲームがあり、短冊の紹介では健康を願ったものが多かったです。皆様これからは健康で有度の里へ来て下さいね。
ゲームでは織媛チームと彦星チームに分かれ、白熱したバトルを繰り広げており、勝っても負けても皆様笑顔で非常楽しんでおりました。

