

パワーリハビリテーション研究会

理事の理学療法士 宮田光明氏を講師として来ていただき、パワーリハについて座学と実技で講義していただきました。
パワーリハは、筋力強化と違い、老化に伴って活動性がひくくなりやすい肩甲骨、背中、股、間接、膝の筋肉をまんべんなく動かすことで、身体の動きが良くなるだけでなく、自身ややる気等の精神面の改善にも効果があります。この2つの要素が改善することにより、自分でできることはするようになった、外出するようになったという行動の変化を目標としています。
マシントレーニングは、始める前の体調確認、準備運動とストレッチ、3種のマシン、運動後の整理体操が1回のプログラムの流れです。また、軽い負荷で声を出しながら、途中水分補給をすることが重要です。

研修の様子



みんなで実践中～



背筋を伸ばして～

絶賛訓練中!!



その調子!

がんばります!



やる気十分!!

いーち、にー、さーん、しー



ごー、ろくー、しちー、はちー

実施する側も定期的な評価、具体的な目標設定、職員が同じマシン設定、姿勢指導、声かけができるように統一し、参加者が楽しく、安全に、継続して行うことのできる環境作りをしていきます。
マシントレーニングと同時に、ベッドからの立ち上がり、トイレ動作、食事や入浴、歩行やレクリエーション等、全ての生活動作がリハビリです。このような生活リハビリとともにマシントレーニングも取り入れ、全職種でご利用者のうれしい行動変容が見られるよう取り組んでいきたいと思ひます。

笑顔で頑張るスタッフ～デイサービス機能訓練指導員～



「パワーリハビリ」名前だけ見ますと、「パワー」「リハビリ」とあるので、「疲れる」「辛い」とイメージしますが、実際行う利用者が「楽である」「簡単だよ」と思っていたことが、重要だと思ひます。
トレーニングの内容として、体調チェック→準備運動→マシントレーニング→クールダウンの流れを3ヶ月間で行っていきます。マシントレーニングは、10回を1セット、3セットを目安にゆっくりと行っていきます。1セット休憩→1セット休憩→1セットとなります。
楽しく、利用者様に効果を実感していただけるリハビリを目標に行っていきます。

デイサービス有度の里

夏祭り



デイサービスでは、8月16日～22日の一週間、夏祭りを開催しました。チームに分かれて的当て、魚釣りゲームをしました。高得点が出るたび大きな歓声が上がりました。
おやつのかき氷は、今年も「あずき」が一番人気。皆様「冷たくておいしい!」と笑顔で召し上がられていました。

