

デイケア ニュース

通所リハビリテーション
さかい幸朋苑
令和6年8月号

いつもデイケアご利用いただきありがとうございます。
今年も厳しい暑さで熱帯夜が続いています。こまめに水分補給しながら体調に気を付けて過ごしていきましょう。
今回は先月行った七夕の短冊飾りの様子や、リハビリの取り組みについて紹介していきます。

七夕の短冊かざり

短冊かざりを笹に飾りつけしました。
皆さんの願いごとが叶いますように！！

子どもの頃を
思い出しますね



短時間デイケア リハビリの様子



全員でのスクワット
ゆっくり10回×3セット
大変ですが足が鍛えられます！



個別リハビリで
バランス練習を取り
組んでいます。
ご利用者の目標や身
体の状態に合わせた
リハビリを行っています。

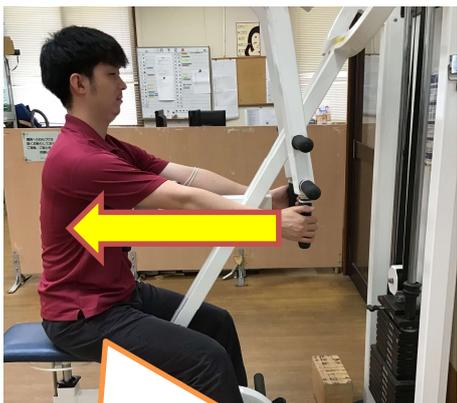
パワーリハビリテーション

パワーリハビリテーションはマシントレーニングを低負荷で行い、全身各部の使っていない筋肉を動かすもので、筋力強化の目的ではなく体力の向上や動作性の改善、達成感から意欲や活動性の向上を図ります。今回こうほうえんにはどのようなマシンがあり、どのような効果のある運動ができるのかを紹介します。

上半身のトレーニングマシン

胸郭や肩甲骨を動かすことで、肩の動きや呼吸機能の改善を図ります。

背筋を伸ばし胸を張り腕を前に伸ばします。胸や肩の前側の筋肉の運動とストレッチができます。



背筋を伸ばして胸をマシンに押しあて腕を後ろに引きます。背中や肩の後ろ側の筋肉の運動とストレッチができます。



上半身を前に倒します。お腹の筋肉を使うことで姿勢を維持する筋肉を活動させていきます。



下半身のトレーニングマシン

股関節周りや膝周りの筋肉を動かして、歩いている時や立ち座りの時にふらふらしない足腰を目指します。

足を伸ばしてふとももとお尻の筋肉の運動です。立ち上がる時に重要な筋力です。

膝を伸ばしてふともも前側の筋肉の運動ができます。急な膝折れの防止などにも重要です。



足を開いたり閉じたりして、ふとももの外側や内側の筋肉の運動ができます。動いた時に左右にふらふらしないようにする筋力です。



令和6年8月号

発行 通所リハビリテーション さかい幸朋苑
境港市誠道町2082番地 TEL0859(45)1234

*掲載中のご利用者の写真につきましては事前にご本人・ご家族のご了承を頂いております。