

# ゆきよし通信

令和 3年 8月 1日 No. 33

## 「集団体操」

暑さが本格的になってきましたね！体調は大丈夫でしょうか・・・？  
今回は皆さんに参加していただいている集団体操についてご紹介します。  
実は1人でやるより、いろいろな効果があるんです！



### ①脳の活性化

職員や周りの方の動きをみて真似をしたり、  
周りの方とリズムを合わせて行うことで  
脳の活性化が期待できます。

写真では伝わりにくいですが・・・  
皆さん元気に発声練習をしています！

午前の口腔体操の様子



一人じゃ恥ずかしいけど、  
みんなでやるとできる！

### ②1人でやるより頑張れる！（自己効力感を高める）

1人でやるとなかなか長続きしなかったり、  
やる気が出なかったりすることも・・・  
周りの方々が頑張っていると、ついつい釣ら  
れてやる気が出ること、ありませんか？  
皆さんで体操を行うことで、出来た後の達成  
感もありますよね！

午後の立位体操の様子



ちょっと大変だけど…みんな頑  
張っているからやってみよう！



コロナウイルス感染予防対策は引き続き行っております。熱中症の季節にな  
っていますので、自宅でも適切な冷房の使用、水分補給をお願いします。



訪看・訪リハ

# ゆきよし通信

《利用者様の座っている姿勢で気になる点はありませんか？》

- ① 日常生活で座る場面とは？
- ② 座位が不安定で困ることは？
- ③ 訪問してどんなことをするの？



- ① 人は様々な場面で座って活動しています！！
  - ・日常生活：食事・着替え・トイレ・お風呂・整容
  - ・移動：車いす・自動車
  - ・その他：家族団らん・テレビ鑑賞・趣味活動 など様々！！
- ② 怪我や体に影響が出る可能性があります！！
  - ・物を取ろうとしてバランスを崩して椅子から転落してしまう
  - ・姿勢が悪いことで首や肩、腰などに痛みが生じてしまう
  - ・姿勢が悪いと誤嚥性肺炎のリスクが高まってしまう
- ③ 実際の場面で評価や解決方法をご提案します！！
  - ・評価を行い筋力トレーニングや自主トレーニングをご提案します
  - ・クッションや座布団などの環境調整や福祉用具を検討します
  - ・車いすの調整やポジショニングをご提案します

お困りのことがございましたら、お気軽にご相談下さい！！

## ■ ご利用案内

ゆきよしクリニック訪問リハビリテーション

TEL：025-382-1005

ゆきよし訪問看護ステーション

TEL 025-384-0206

ホームページ  
はこちら →

