

＊ゆきよし通信＊

令和 3年 12月 1日 No. 35

～今年の目標の振り返りをしてみましょう～

今年も年の瀬が近づいてきました。皆さんにとって、今年はどうな一年でしたか？
来年はどんな年にしたいでしょうか。
来年の目標を立てる前に、「目標シート」を使って今年一年の振り返りをしてみましょう。

目標シート

① 目標

	最初	3か月後	6か月後
達成度	/5	/5	/5
実行度	/5	/5	/5
コメント			

1 目標の達成度はどの程度ですか？

2 目標の実行度はどの程度ですか？

- 1 全くできていない (0%)
- 2 少しできていない (25%)
- 3 半分できた (50%)
- 4 かなりできた (75%)
- 5 完全にできた (100%)

3 今年良くできたことは何ですか？

4 今年やりたかったけど、
できなかったことは何ですか？



今年頑張ったことを、ぜひ労ってくださいね。
今年の「振り返り」を通して、ご自分の「やりたいこと」を見つめなおしてみませんか。
歳を取っても、障がいをもって、工夫次第でできることは沢山あります。
次号は、「振り返り」と「やりたいこと」をもとに新年の目標を考えていきます。



訪看・訪リハ

ゆきよし通信

Q：箸がうまく使えない時
どうしますか？

A：スプーンやフォークを使う

その前に！！

手の機能の評価をしてみましょう



訪問リハビリでは専門性を活かし様々な観点から箸が使えない要因を考えます

- 握力やつまむ力はどうか
- 手指はそれぞれ動くのか
- 手の感覚はあるのか
- 食形態によってどんな動きが必要か（挟む、ちぎる、ほぐす等）

ご自宅に伺って一緒に確認します。

- ☆筋力トレーニングの提案
- ☆最適な箸の提案

- ☆食形態の提案
- ☆実際に練習

食卓で家族と同じものを食べられる喜びがあります。
ぜひ些細なことでもご相談ください！

■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 →

