

# ＊ゆきよし通信＊

平成31年3月1日 No. 14

## 生活お助けグッズ ～1人で食べるために～

リハビリは様々な生活お助けグッズを使って、生活上の問題を解決することも行います！今月は食事の際に役立つお助けグッズを紹介します♪



### (1) バネ付き箸

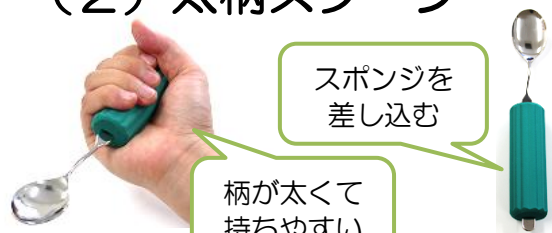


適応

- ・利き手ではない手で箸を持つ方
- ・痺があって箸を上手く使えない方

手の細かい動きが  
難しくても、  
物をはさみやすい

### (2) 太柄スプーン



適応

- ・握力が弱い方
- ・指の関節が固くなっている方

スポンジを  
差し込む

柄が太くて  
持ちやすい

### (3) すくいやすいお皿



適応

- ・普通のお皿では、すくう際にこぼしてしまう方

食べ物をすくう際  
こぼれにくい

### (4) 滑り止めマット

この上にお皿を  
乗せると滑りにくい

適応

- ・痺やケガの影響で、お皿を固定することが難しい方



※他にも様々な種類の道具があります。興味のある方はお気軽にご相談下さい。

## 運動メニューが新しくなりました！！

3月より運動メニューが新しくなりました。目的別の運動が増えましたので、ご自身の悩みや目標に合わせた運動が選択しやすくなりました。運動の内容についてはお気軽にスタッフまで♪  
(どんな運動メニューが合っているかは一緒に考えていきますのでご安心ください！)

運動メニューの一覧



ストレッチ



筋トレ



肩痛予防



腰痛予防



膝痛予防



転倒予防



口腔体操

