

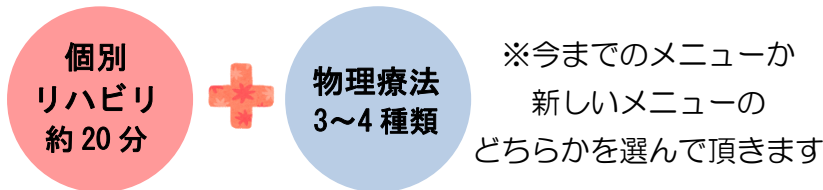
# ＊ゆきよし通信＊

平成30年5月1日 No. 4

## 午後の通所リハビリが変わります！

5月中旬より午後の通所リハビリに新しい運動メニューが加わります。  
今回はその内容についてお伝えします！！

### (1) 今までのメニュー



### (2) 新しいメニュー



【物理療法の種類を調整し運動メニューを増やします】

### 新しいメニューのメリット

主体的に運動を行うことで心身共に元気になれる

運動メニューを行うことで個別リハビリでは日常生活に必要な**応用的な練習**が行える(着替えや家事など)

### 運動メニューについて

- ・運動メニューは介護職員の見守りのもと**自主的**に行って頂きます
- ・リハビリ職員が**その方に合った運動**を指導しますので、安心して運動を行うことができます

### 運動メニューの例 (筋トレ、箸の練習など)

#### 足の筋トレ

(膝痛を予防します)

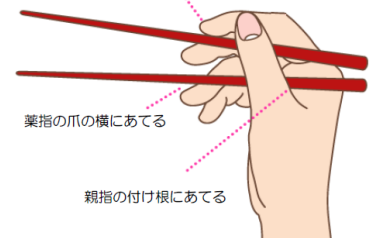


膝の間にボールをはさみ ゆっくりつぶします  
★太ももの内側の筋力を強くします

#### 箸の練習

##### (1) 箸の持ち方

親指・人差し指・中指の3本で軽く持つ



薬指の爪の横にあてる

親指の付け根にあてる

当通所リハビリでは筋トレマシーンは使わず、**自宅でも行える運動**を中心に行います。  
そのため日常的に運動する習慣を付け、より元気な生活を送れるようになります♪  
ぜひ多くの方に新しいメニューをご利用頂ければと思いますのでよろしくお願いします！

