

ほほえみ通信

vol.60
春夏号

西宮協立デイケアセンター ほほえみ
西宮市津門呉羽町10-13
tel.0798-36-6780 fax.0798-36-6766

西宮協立デイケアセンター 第2ほほえみ
西宮市津門呉羽町9-10 1F
tel.0798-33-3501 fax.0798-33-3502

2023年5月25日発行

入浴動作がラクになる練習の紹介

お風呂に入るとき、以前と比べて「大変になった」と感じている方は多いのではないのでしょうか？今回は、少しでも楽にお風呂に入るための入浴動作練習を取り上げます。まずはチェックリストを見てみましょう。



入浴動作の練習が必要かも？ チェックリスト

- ☐ 浴槽に出入りする時、足が上がりにくいことがある
- ☐ 浴槽に出入りする時、ふらつくことがある
- ☐ 浴槽内から立ち上がりにくい時がある



当てはまる項目がある方は、股関節の可動域の広さや柔軟性、体幹のバランスなどが低下してきているかもしれません。

入浴動作につながる練習の一例

浴槽の出入りにつながる練習



もも上げ



ひざの抱え込み

浴槽内からの立ち上がりにつながる練習



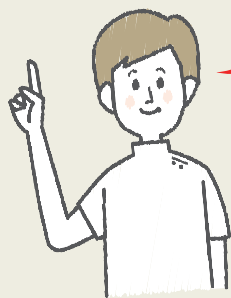
立ち上がり



スクワット



当事業所では、この他にもさまざまな練習がありますので、利用者さまの状態に合わせて必要な練習を提案します。入浴動作について気になることがありましたら、お気軽にスタッフまでご相談ください。

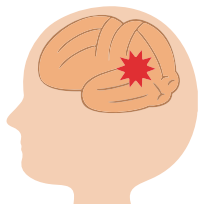


言語聴覚士に聞いてみよう

YouTubeでご紹介

シリーズ 高次脳機能障害

『記憶障害』について



高次脳機能障害とは、脳卒中などの原因で脳が部分的に損傷し、言語、思考、記憶、行為、学習、注意などの機能に障害が起こった状態のことです。高次脳機能障害にはさまざまな種類と症状があり、対応方法も異なります。今回は、高次脳機能障害の1つ **“記憶障害”** について、YouTubeでご紹介します。

記憶にはさまざまな種類がありますが、なかでも「エピソード記憶」に影響が出るのが記憶障害です。エピソード記憶とは、個人が経験した出来事に関する記憶のことで、「いつ」「どこで」といった時間や場所の記憶を伴うものです。動画では、記憶障害の紹介や日常生活での症状の現れ方を説明しています。また、記憶障害に対するリハビリや、ご家族でもできるサポートの方法も紹介しています。ぜひ、ご視聴ください！



https://youtu.be/GlikvWDG_4

QRコードを読み取って
ご視聴ください！



言語聴覚士 | 田山

言語聴覚士 | 大石

動画の視聴方法

「ご視聴はコチラから」のQRコードを読み取る



iPhone / iPad
カメラで読み取り

Android
アプリで読み取り



YouTube!



すぐに視聴できます※

パソコンの方も、スマホの方も
「YouTube の検索」から視聴できます

デイケアほほえみチャンネル



※YouTube の利用にかかる通信費（パケット代）は視聴する方のご負担となります。