

ほほえみ通信

vol.62
秋冬号

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

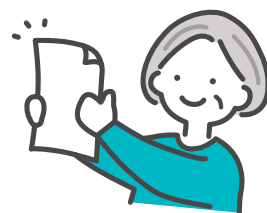
西宮協立デイケアセンター 第2ほほえみ
西宮市津門呉羽町9-10 1F
tel.0798-33-3501 fax.0798-33-3502

2023年11月27日発行

自宅でも運動しよう。

一人ひとりの目標に合わせ、自宅用のリハビリメニューをお渡ししています！

当事業所のリハビリメニュー表は、自宅での自主トレが習慣づけるような内容を心がけて作成しています。「デイケアに来た時だけ運動」ではなく「デイケアでも自宅でも運動」することで効果的なリハビリになります。



ココに注目！ 自宅でも行う運動



ほほえみリハビリメニュー

《 〇〇 〇〇様 》 2023/10/4

目標『近所のスーパーに買い物にいくる』 担当：〇〇・〇〇

メニュー		回数・設定・時間	注意点・目的
1	マット 全身の運動(赤)	各20回	①お尻上げ ②頭上げ ③膝ひねり ④足伸ばし上げ ⑤つま先上げ
2	腰～股～膝関節運動(黄)	各10回	①ひざたて足広げ ②足広げ ③もも回る ④就押し
3	平行棒 足の筋力(黒)	各20回	①足踏み ②足横上げ ③足後ろ伸ばし ④スクワット ⑤片足立ち ⑥つま先上げ ⑦かかと上げ ⑧ひくらはぎストレッチ
4	椅子	足踏み	目的：歩幅が大きく出るようにする
5		膝伸ばし	目的：膝周りの筋力強化、痛み予防
6		ボール	目的：股関節周囲の筋力、動き強化 ①はさみ ②転がし ③踏み
7		ゴム体操(黄)	目的：下肢の筋肉を鍛えます。
8	マシン ①セラトレ	負荷3 6分	目的：全身持久力の向上や股関節の動きを引き出す。
9	④チェストプレス	2 足台5cm 30回	目的：胸や肩の筋力を鍛えます。
10	⑥滑車	5分	目的：肩周りの関節の動きを拡大します。
11	スタット グループ体操	15:10～	
12			

ほほえみ

「自宅でできる運動」がひと目で分かるようにしています。そのため、自宅でもメニュー表を見ながら事業所で行っている運動ができます。

テーブルで自主トレ

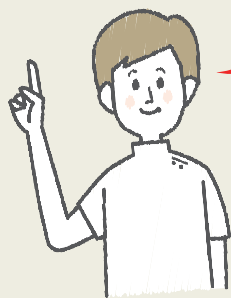


第2ほほえみ

マット・平行棒・テーブル・マシンを各場所に分け、写真付きで分かりやすいメニュー表を作成しています。運動のポイントも記載しています。



自宅でもトレーニングする習慣がつくと、リハビリの効果がより高まります。また、筋力をつけることで、転倒やけがのリスク軽減にもつながります。デイケアでの運動を日常生活でも活用できるようにしていきましょう！

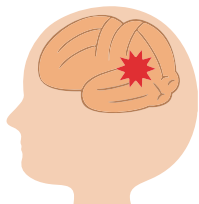


言語聴覚士に聞いてみよう

YouTubeでご紹介

シリーズ 高次脳機能障害

『遂行機能障害』について



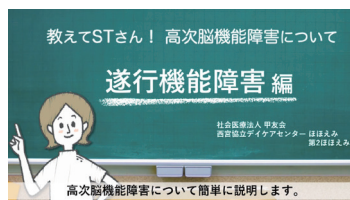
高次脳機能障害とは、脳卒中などの原因で脳が部分的に損傷し、言語、思考、記憶、行為、学習、注意などの機能に障害が起こった状態のことです。高次脳機能障害にはさまざまな種類と症状があり、対応方法も異なります。今回は、高次脳機能障害の1つ **“遂行機能障害”** について、YouTubeでご紹介します。

遂行機能とは、ものごとを順序立てて実行する能力です。遂行機能障害は、脳卒中などの疾患により、遂行機能に影響が出る症状です。以前に比べて思いつきで行動してしまうことが増える、段取りや効率が悪い、判断や決断ができないなど、日常生活や社会生活での適応が難しくなる場合があります。動画では、遂行機能障害の症状の現れ方や治療方法を説明しています。ぜひ、ご視聴ください！



<https://youtu.be/rcd9KO6gizY>

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

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。