

社会福祉法人彦根市社会福祉協議会

北デイサービスセンター 令和4年7月号

機能訓練



上肢運動



下肢運動



体幹運動



平行棒運動

北デイサービスセンターでは、毎日少人数ごとに介護予防・機能改善に繋がる運動を実施しています。運動メニューは部位別に行い、主なものに上肢運動・下肢運動・体幹運動・平行棒運動などがあります。

- ・ **上肢運動**：衣類の着脱や扉の開閉、手すりの把握、呼吸を整える効果も
- ・ **下肢運動**：歩行の安定や立ち上がりの向上、転倒予防
- ・ **体幹運動**：バランスの改善、転倒予防、失禁予防
- ・ **平行棒運動**：歩行の安定、立ち上がりの向上、転倒予防、バランスの向上などを主な目的としています。

参加者からは「繰り返すうちにしんどくなくなった。体力がついたかな。」「体がしょんとする。」などの効果を実感する声が聞かれています。

北デイサービスセンターの主なプログラムのご紹介

	プログラム	効果
身体機能維持・向上	ストレッチ	首、肩、腰、体幹、手首、下肢など各部位を無理なくほぐします。
	上半身の体操	衣類の着脱や扉の開閉などの日常動作に効果的。呼吸を整える効果も。
	下半身の体操	歩行の安定や立ち上がりの向上、転倒予防に効果的。
	体幹の体操	全身のバランスを改善し、転倒予防、失禁予防に効果的。
	平行棒体操	立位での筋力アップのトレーニング。
	その他機能訓練・体操	平行棒歩行・昇降階段・金亀体操・いずみ体操・口腔体操など。
	歩こう会	姿勢を意識しながらセンター内外を歩行して、歩行の機会を増やします。
選択活動	作品作り	季節を感じる作品作り。一例として、フラワーアレンジメントやドライフラワー、押し花を利用してのリースや壁飾り作りなどが好評です。
	調理	電磁調理器を使用して、帰宅後おかずになる一品などを調理。
	買い物	購入のみならず、商品準備もしていただきます。手軽に食べられる食品類が人気です。
	園芸・畑作り	中庭で花や畑の世話、草取りなどしています。育った花や野菜はフラワーアレンジメントや調理で有効活用。
	フラッシュカード	認知能力、記憶力を高める脳トレ。認知症進行予防に効果的。
	健康講座	楽しく学んで健康意識を高めます。「心不全」や「認知症」など様々なテーマで学びます。
	健康相談	気になることを看護師に気軽に相談。
クラブ	折り紙クラブ	楽しみから社会貢献へ。作品は地域の子供たちにプレゼント。
	編み物クラブ	襟巻やポーチ、アームバンドなどを編んでいます。
社会参加	清掃活動	地域をきれいにして社会に貢献。地域の落ち葉拾いなどを行っています。
	エコバッグ作り	新聞紙で作ったエコバッグを地域の方に活用していただいています。

お問い合わせは・・・北デイサービスセンター TEL 21-0301

萩原・小椋・山田までお願い致します