

リハビリ・デイ「にじ」新聞

〒245-0014
横浜市泉区中田南4-26-10
TEL:045-801-7326

令和元年 ①

外出機能訓練 お花見外出

近所の中田小学校には数種類の大木の桜があり毎年見事な花が咲きます。利用者様総勢50名程の参加があり外出機能訓練を兼ねて花見を楽しみました。校庭をゆっくり歩きながら見上げれば青い空、ピンク色の桜のコントラストに皆さんの歓声が上がりました。



効果

外出することにより、地域社会との交流が生まれます。
外気に触れ、季節を感じる事で脳の活性化を図ります。



お正月行事

1月4日、地域の皆さまが獅子舞を披露してくれました。威勢のいいお神楽に合わせて生きているような獅子の舞に、利用者様も大喜びでした。



獅子舞

獅子に頭をかまると一年健康にすごせます♪



今年初の外出機能訓練は、春日神社への初詣に行きました。みなさんどんな願い事をされたのでしょうか。



初詣

みんなで書初めをしました

お書初め



土曜日のキッチンデー始まる!!

土曜日に利用者様みんなで、おなじみの献立の昼食を作りました。



鶏ひき肉でお団子作り、真剣です



本格餃子の出来上がり～



買い物にも出掛けます

効果
調理や手芸、園芸など、日常生活の作業を通して、心身の機能の維持や強化、幸福感や自尊心の充足、人々や社会とのつながりの回復などをはかります。その結果、心と体のリハビリテーションの効果が得られます。

2月から始まったキッチンデーも回を重ねる度に上手に作れ、美味しく食べ、皆さんが笑顔になっています。これからは希望に沿ったメニューも出来たらいいなと思っていますのでご利用お待ちしております。 キッチンR小林恭子

身体を動かす リハビリ・レクリエーション

上肢を使った、いのしし追い出しゲーム

下肢を使った、ゆすっていれてゲーム



手指を使った リハビリ・レクリエーション

3月の節句にちなんでお雛様作りや桜の壁画作りをしました。



効果
楽しくゲームを行いながら、上肢・下肢の筋肉を使い運動効果を上げています。

効果
手指の機能訓練です。指先を使う事で、脳の活性化を促します。

個別機能訓練Ⅱって何？

生活目標を達成するための「**個別性のある訓練**」を考え、筋力トレーニング、段差運動、歩行訓練など、体調に合わせながら、無理のないように進めている訓練です。また、「**運動機能の向上のための訓練**」だけではなく、認知症予防や進行を防ぐために効果があると言われる「**手先を使う作業訓練**」なども行なっています。昔を思い出しながらあやとりや折り紙をしたり、お話しする機会が減っている利用者様の会話をする機会が増えるようにも関わっています。



歩行訓練

ボール運動



図形パズル

数並べ



牛乳パック積み

三ヶ月に一度ご家族にお渡ししている「**個別機能訓練計画書**」ですが、目を通していただいているでしょうか？1月より「リハプラン」というシステムの導入となり、看護師が行なっているじの機能訓練も、理学療法士などの専門職のアドバイスを受けながら計画、実施することができるようになりました。まだ移行段階ですが、今後の訓練に生かしていきたいと思っていますので、よろしくお願いいたします。

看護師 機能訓練指導員 原美幸

リズム体操では日頃行っている上肢・下肢の動きを音楽に合わせることで全身運動としての効果が期待できます。動きを覚えるために頭を使い脳を刺激します。

現在使っている曲は紅白歌合戦でも歌われた「USA」です。「USA」という歌詞が4回出てきますが、聞き取ることができたと言われる利用者様も増えてきました。

アップテンポな曲に合わせ笑顔で踊り、心も体もリラックスできます。

指導員 内田久美



身体機能評価の実施

利用者様の現在の体力や筋力、関節の曲がり易さなど、どのような身体状況であるかを見るために①握力②平地5m歩行③60秒開眼片足立ちの三つのテストを行います。指導員は利用者様の生活歴や病気・怪我などの既往歴等の情報を参考にし評価にあたります。

指導員 小山幸恵



握力測定



片足立ち

リハビリデイ「にじ」の 健康・衛生への取り組み



口腔ケア～歯周病予防

○昼食後は、ご自分で出来る方はご自分で、難しい方には介助にて「**口腔ケア**」を行っており、毎月口腔内の様子を確認してご家族様へ連絡帳にてお知らせしています。「口腔ケア」終了後は利用者様の歯ブラシをお預かりし、消毒・乾燥を行い、衛生的に利用できるように努めております。



体重測定

○毎月初めに体重測定を行い、急な増減がないか等健康管理を行っています。



理美容

○理美容の予約を承っております。美容師さんに来てもらい、朝「にじ」が始まる前にカット出来ます。金額は1500円からの現金払いになります。床屋や美容院に出掛けることが困難な利用者様に好評を得ております。



新しく来所された

ボランティアのみなさんのご紹介

ありがとうございます！



季節のお花を届けてくれます

フラの振りで一緒にアロハ～



きれいな音色のリコーダーの伴奏で合唱します



迫力のある紙芝居と、皆で指体操をします



行事予定

- 4月の外出機能訓練は、「いちご狩り」を予定しています。甘いいちごを楽しみにしてください！！
- 6月の外出機能訓練は「買い物外出」を予定しております。
- 土曜日にキッチンデーを実施します。各曜日への振替・臨時のご利用承ります。