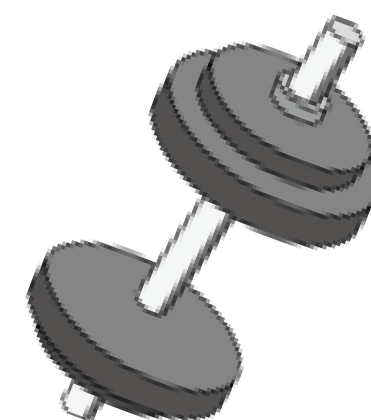


デイサービスセンター禎心会

ホームプログラムのご紹介



ホームプログラムを強化

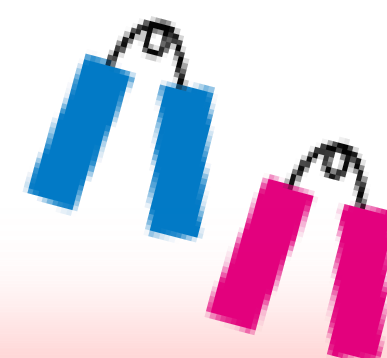
○冬期・コロナ禍で外出機会が減り、体を動かす時間が少なくなってしまった方へ!!

自宅でできる体操を紹介してフレイル予防を行っていきたいと思います。

○デイサービス移転に伴い、50mの廊下歩行が出来なくなり、もっと運動がしたい方に!!

目的別(ダイエット、痛みの予防、排泄関連)のメニューをご用意しました。

ニーズに合ったメニュー選び



- ① 下肢筋力トレーニング: 下肢・体幹の筋力を鍛え、姿勢の改善や歩行の安定化を図る。
- ② 椅子でかんたん体操: 座位で行い怪我のリスクを軽減。ストレッチから下肢筋力トレーニングまで実施することで、柔軟性や筋力の向上を図る。
- ③ 棒体操: 自宅であるもの(杖など)で実施可能! 準備体操で体をリラックス状態にして上肢・体幹の筋力向上や可動域拡大を図る。
- ④ 尿もれ予防体操: 骨盤底筋を鍛え、尿もれ予防を図る。
- ⑤ 便秘改善体操: 臥位のストレッチで腸の動きを活発にして、なおかつスクワットで股関節の柔軟性を高めることで、排便時のいきみをしやすくする筋力をつける。
- ⑥ 膝痛予防体操: 太もものストレッチを行い筋肉を動きやすくして、太ももと膝周囲の筋力トレーニングを行い、膝蓋骨のブレを抑え痛みの軽減を図る。
- ⑦ 腰痛予防体操: 腹筋・腸腰筋を鍛え、体幹の筋力向上につなげることで、腰痛の軽減を図る。
- ⑧ ダイエット体操: 下肢の筋力強化を行い、トレーニングを継続することで代謝UP!

配布・実施について

現在8種類の体操があり、身体状況や必要に合わせてホームプログラムを配布しています。

体操でわからない箇所があればその都度説明します。

進捗状況や身体機能の評価は、3か月に一度行います。

新しい希望があればホームプログラムの追加を検討します!

※相談は、リハビリテーション科 清水・岩間まで!!

