

“結愛” ~ゆい~

『職員紹介』

1月より通所リハビリテーション室に所属しています作業療法士の村松 麻美と申します。人生の先輩である利用者様からお話を聞き、様々なことを教わりながら楽しく毎日を過ごさせて頂いています。在宅生活における悩みや困ったことに対し、何ができるのかを一緒に考え、解決の糸口を見つけていけたらと思っています。至らぬ点も多くまだまだ未熟者ですが諸先輩方の指導のもと、頑張っていきたいと思っておりますのでよろしくお願いします。



『通所リハビリイベント～バレンタインチョコ作り～』

2月13日・14日の2日間、当事業所ではバレンタインチョコ作りを行いました。湯煎したチョコレートを型に入れ、デコレーションをする工程を行い、利用者様同士で助け合い、職員も一丸となり楽しむことができました。利用者様からは「やると夢中になる」「また違ったリハビリになる」との声が聞かれました。ミルクチョコとホワイトチョコを冷凍庫で冷やした後に、利用者様にお持ち帰り頂きました。お味はいかがでしたか？このような作業を通して、利用者様の中で目的に応じた思考・行動をすること、役割ができること、助け合いができることが生み出されます。また【個別リハビリ】とは別の良いリハビリの機会になったと思います。これからも楽しんでいただけるような行事を行っていきたく考えています。

(通所リハビリテーション室 職員一同)



『足の筋力強化～つま先上げとかかと上げ～』

今回は、足関節の筋力強化方法をお伝えします。運動は無理のない範囲で行ってください。



- ①膝の後ろが椅子の前面に当たる深さに腰掛ける。
 - ②つま先を挙げて3秒止める。
 - ③元に戻して、つま先を軸に踵を上げて3秒止める。
- ※なるべく大きくゆっくり2・3の運動を繰り返します。