

# やまぶき ☆増刊号☆

# 機能訓練特集



夏の暑さも日に日に和らいできました。また台風や雨の影響で涼しさが一段と強く感じられます。先日行われた敬老会は、台風や雨の心配もなく開催することができました。敬老の日を迎えるたびに、秋を感じます。

秋といえば「食欲の秋」「読書の秋」などいろいろ挙げられますが、私はやはり「運動の秋」が一番に思い浮かびます。皆さんは運動をしていますか？私は週に一度なので少ないですが、1時間ほど歩く時間を作っています。入居者の皆様は、施設の中の部屋から出る機会が少なく、料理を作る、掃除をする、余暇を楽しむなど、体を動かす機会があまり多くありません。運動が大切と感じながら、結果が目に見て分かりづらいため、なかなか運動を継続して行うことは、難しく、根気が必要です。

そのため「運動は1人より、たくさんの人と行ったほうが楽しい」とみなさん感じていますので、個別の運動だけでなく、月に一度レクリエーションを開催し、みなさんと一緒に体を動かす時間を作っています。

また運動だけでなく、認知症予防の効果があるとされる学習療法として、計算、間違いさがし、漢字、工作など、なじみのある問題を解いて頭の体操も行っています。

今後は施設内での運動会や、宝探し(ウォークラリー)などの企画も考え、楽しみながら体を動かすことを目標にしていきたいと考えています。

作業療法士 徳野圭昭

## 多目的ホールの 器械をご紹介します



☆ホットパック  
温めることと、バイブレーションが備わっている為、マッサージ効果もあります。



☆階段  
足腰の筋力向上のために使用します。



☆メドマー  
足の浮腫に対して使用します。



☆マッサージチェア  
全身のマッサージを行います。



☆バイオステップ  
体力・筋力向上のために使用します。



☆滑車  
重さが変えられ、腕の筋力、可動域の拡大に使用します。



☆平行棒  
歩く練習に使用します。