



デイケア ふれあい新聞



担当:原田・吉盛

雨が続いております。梅雨の時期は足元に気をつけてください！

なぜ体を動かす運動は良いと言われるのか！？

①運動による「**身体**の健全化」

血糖値や血圧、血中脂質の安定化作用、体力の向上効果などさまざまな健康効果をもたらしてくれます。

②運動による「**心**の健康効果」

運動にはストレス解消効果があります。少し気分が重かったけど、運動を終えたら「なんだかスッキリした」と感じたことがあると思います。

ぜひ、皆さんも運動しましょう！！



ペダルエクササイズ

運動療法の効果

- ・脂肪を燃焼する効果。
- ・全身持久力・筋力を高める効果。
- ・高齢者、運動不足の方でも、
どこでも・安全に行える！



推奨

ふれあい利用者Y様

デイケアでは1回20分で実施しています♪

これを2ヶ月続けると…… **-3秒！**

10m歩行テスト
(歩行スピードテスト)

4月
20秒



6月
17秒



症 例 紹 介

A様 62歳 R3年3月より利用開始

・後縦靭帯骨化症により入院し、退院後トイレ動作困難な為、リハビリ継続目的でデイケア利用開始。立位・立ち上がりの際には不安定性・ふらつきがみられ、トイレ動作にて移乗・ズボンの上げ下げに介助が必要な状態でした。

	R3年3月	R3年6月
足の力	89	120
腕の力	40	45
体力点(WBI)	73	78

平行棒内立位、歩行訓練

デイケア：作業療法士によるズボン着脱動作指導・訓練

ジリーノ：施設スタッフと連携→施設内でもトイレ動作訓練

- ・手すりを支持にして自分で立位・歩行が可能となりました。
- ・トイレ動作では、立ち座りやズボンの上げ下げが1人で出来るようになりました。
- ・**介護度が 5 → 4** に改善しました。

今月の園芸療法の様子



園芸療法で育てているシシトウを収穫していますが、次か次へと実をつけています。また、百日草もたくさん花を付け、咲いています。