



デイケア
ふれあい新聞

担当:原田・吉盛



皆さま、秋も深まり、紅葉が彩られ、朝夕の肌寒さを感じる季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか？



足腰を鍛える運動機器 **レッグプレス**

・レッグプレスとは、スクワットと同じ動きが出来る運動機器となっています。



・通常スクワットを行う時には、上半身のバランスを取りながら行わないといけません。しかし、このレッグプレスなら**座りながらスクワットと同じ動きを行うことができ、簡単に足腰のトレーニングができます。**



効果

1.足腰全体の筋力アップ

・スクワットと同じ動きが出来る為、**足腰を鍛える**ことができます。

2.機能的なトレーニングが出来る

・**日常生活で行う「立ちあがる」、「しゃがむ」などのトレーニング**ができます。

A様の場合(週3回、30回×3セット)

利用月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
足の力	50	53	55	58	59	61

足の力が向上し、ふらつきなく歩行できるようになりました。



症

例

紹

介



A様 83歳 R3年3月より利用

- ・頭部打撲後、くも膜下血腫にてK病院に入院。退院後は家族と自宅での生活しながらSWデイサービスに週3回通っていた。
- ・自宅は2階建てであるが階段昇降が困難な為、1階のみで生活している。
- ・**歩行時にふらつきが見られ、見守り介助が必要な状態**

項目	R3年 3月	R3年 9月
足の力	90	96
体力点(WBI)	81	83
TUG(歩行能力)	13秒34	11秒75
10m歩行	12秒91	10秒81

- ・**足の力が向上し、歩く速さも向上**されています。
- ・階段昇降も手すりを使用することで、安定して行えるようになりました。
- ・**要介護1 → 要支援1** に改善しました。
- ・本人様や家族も喜ばれており、今後も身体機能維持目的に当デイケア利用を引き続き継続することになりました。

デイケアふれあい 空き状況

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	◎	○	○	○
PM	△	○	○	○	△	休

- 空きあり
- △ 要相談
- × 定員超え

