

リハビリプラザ 小山だより

曜日対抗戦

今月の曜日対抗戦は、皆で布を持ちビーチボールを何度バウンドすることができるかを競いました！はじめはなかなかうまくできずでしたが、練習していくうちに上手にできるようになりどの曜日チームも笑顔で協力し頑張られていました♪



夏祭り！かき氷

かき氷を召し上がっていただきました♪ご利用者のご主人が河内音頭を歌いに来所してくださり大盛り上がり！夏を感じられたイベントとなりました(^^)



今月の俳句・短歌

かき氷 けずり氷と いにしゑは

抹茶黄色と 味が変わりて

昼寝どき まどろむ向こうに 蝉じぐれ

応援歌 西日きらつく 甲子園



塗り絵コンクール結果発表

在宅・施設合同塗り絵コンクールの結果発表があり、小山からお二人の方が最優秀作品賞・特別賞に選ばれました！！おめでとうございます♪

たくさんの方が入賞され、賞状をお渡しするととても喜んでおられました。

要介護1のご利用者



目標

- 筋力をつけて若々しいスタイルを保ちたい

リハビリというと「できなかったことができるようになる」イメージが強いかもしれませんが、しかし、今の生活を「大きく変えずに保ち続けること」も、非常に価値のあるリハビリの大切な成果です。

今回は、神経の病気（脊髄小脳変性症）と向き合いながら、2022年から当デイサービスをご利用されているA様（60代・要介護1）の取り組みをご紹介します。この病気は、少しずつ手足の震えやふらつきが生じ、体のバランスをとっさに立て直すことが難しくなる特徴があります。A様も年月の経過とともに少しずつ症状が現れていますが、日々の運動と道具の工夫により、数年間にわたり大きなケガや生活の変化なく、ご自宅での暮らしを維持されています。安全に歩行を続けるために、機能訓練では主に2つの工夫を取り入れています。

- 足幅を広めに保つ歩行：歩く際に足を少し横に広げることで、体の土台を安定させ、ふらつきによる横倒れを防ぎます。
- 歩行器への重りの設置：バランスを崩した拍子に歩行器の前輪が浮いてしまわないよう、前輪部分に重りを巻き付け、常に床へ安定して接地するようにしています。

「目に見えて何かが劇的に良くなった」わけではなくても、進行を穏やかにし、住み慣れた自宅での生活を何年も維持できていることは本当に素晴らしい成果です。身体の状態に変化があっても、ちょっとした工夫や身体の使い方の練習で安全を確保できる場面はたくさんあります。これからも利用者様が安心してご自宅で過ごせるよう、お一人おひとりに合わせた機能訓練を提案してまいります。

ご利用空き状況

リハビリプラザ小山のご利用状況です。
お気軽にお問合せください。

月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	○

○…空き △…要相談

クラブ活動実施中！

クラブ会員様を随時募集中です♪ご興味のある方、ご質問がある方はお気軽にお問合せください。

	月	火	水	木	金	土
写 経	●					
書 道	●	●	●			
将 棋	●	●	●	●	●	●
麻 雀	●	●	●	●	●	
囲 碁	●			●		
園 芸			●		●	●
編み物						●
ちぎり絵					●	
カラオケ	●	●	●	●	●	●
アートクラフト		●			●	
塗り絵	●	●	●	●	●	●
貼り絵（壁画）	●	●	●	●	●	●
歌の会			●			
ジグソーパズル	●	●	●	●	●	●
脳トレ	●	●		●	●	●
押し絵	●			●		
グランドゴルフ		●		●		●
スクラッチアート	●	●	●	●	●	●
折り紙				●		
シネマ	●					●
飼 育	●	●	●	●	●	●