



もうすぐクリスマス！  
えがおでも皆様と  
クリスマスの飾り付け  
をしました。



クリスマス  
だね！



きらきらして  
ステキ！

# デイサービスのお話

## 機能訓練とは？

機能訓練とは日常生活における動作の維持や改善を目標に運動を行うことです。

## どんな訓練がありますか？

デイサービスでは主に

「関節可動域訓練」「筋力増強訓練」「歩行訓練」  
これら3つを実施することが多いです。

他、「バランス練習」「マシントレーニング」

「咀嚼(せしょく)訓練」「嚥下訓練」「認知症予防訓練」等  
あります。

もっと細かく見ると

「寝返り訓練」「起き上がり訓練」「立ち上がり訓練」等の  
基本動作の訓練。

「衣類着脱訓練」「ドアの開閉訓練」「洗体動作訓練」等の  
日常動作訓練。

「洗濯物干し動作訓練」「調理訓練」「掃除機の操作訓練」  
等の家事動作。

「園芸活動」「ゲートボール」「編み物」等の余暇活動。

「屋外の歩行訓練」「階段昇降訓練」「公共交通機関の利  
用訓練」等の社会的活動・・・etc

訓練にも種類がたくさんありますが、本人の能力と目的に  
合った訓練を行う事が大切です。

## えがお行事予定のお知らせ

●お誕生日会 12/10 (金)

※ボランティア等の行事は新型コロナ  
ウイルスの影響により中止となります。