

円になって
ボール投げ



ナイス
キャッチ!

足を上手に
使って..

ボールを
パス!



機能訓練のお話

機能訓練に取り組まれている
皆様の様子です。



えがおでは毎日の皆様の生活に機能訓練を取り入れております。

上肢筋力アップの為の滑車運動や、下肢筋力アップの為の歩行訓練・階段昇降等、その人に合ったプログラムを行っています。

日々の生活に運動を取り入れることで生活にもメリハリがつき、皆様の活力となっています。

機能訓練は「個別機能訓練計画書」と呼ばれる計画書を作成し、一人ひとりに合った目標設定やプログラムを行います。一人ひとりが身体の状態や認知症の進行度も違います。日常生活の動作の維持や改善を図り、その人にあった支援を継続していく事が大切です。

上肢筋力や下肢筋力を日頃の生活にも関わってきます。体操をしたり家事をしたり、散歩をしたいと日々の何気ない行動にも身体能力維持や認知症予防に繋がります。出来ることを継続していきましょう。



体をしっかり動かして、健康的な生活を送りましょう。

毎日の運動を楽しく実践していきましょう！

えがお行事予定のお知らせ

★お誕生日会 6/8(木)