

## 通所リハビリテーションのご案内

その2

前号ではリハビリスペースの拡大、新規リハビリ機器の導入などについてお知らせしましたが、今回は第2弾として、通所リハビリテーションで行っているレクリエーションやアクティビティ、またご利用者様が通所リハビリテーションをご利用中、どのように過ごされているかを詳しくお知らせしていきたいと思っております！



今日も楽しみながら  
頑張っています！

令和6年4月からリハビリを行う訓練場所が変更となり、レクリエーションやアクティビティを行うスペースを広く使用できるようになりました。そこで、実施するレクリエーション・アクティビティの見直しを行い、ご利用者様により楽しんで頂ける内容に変更しました！

# 通所リハビリテーションで行っている

## 「レクリエーション」「アクティビティ」の一例です！

通所リハビリテーションでは、様々なレクリエーションやアクティビティを通じて、ご利用者様に楽しみながら身体機能や認知機能の維持・向上を図っています。また、他のご利用者様とコミュニケーションを取りながら行うことで、顔見知りができ仲間の輪も広がります。

### テーブルホッケー



真剣勝負！！  
みなさん目が本気です！

### 風船バスケット



先に風船をバスケット  
に入れた方の勝ち！  
一生懸命扇ぎます！

自分で折った  
紙飛行機を的  
に向かって飛  
ばします。  
誰が一番中心  
に飛ばせるか  
な？

### 飛行機とばし



### 聖火リレー



お手玉をとなりの  
人へ。  
落とさないように  
気を付けて！

## ジェンガ・トランプ

緊張して手が震えます・・・



この勝負もらった!!!

## 将棋

王手!



## 作品づくり



みんなでワイワイ。おしゃべりしながら作っています。

この他にも、様々なレクリエーションやアクティビティを行っています！  
今後ご利用者に喜んでいただけるよう、新しいメニューもご提案していきたいと思ひます。

## スケジュール

### サービス内容

- 8:30 送迎（利用者様迎え）
- 9:00 体温、脈、血圧測定
- 9:30 マシーントレーニング  
入浴（一般浴・チェアイン浴）  
作業活動
- 10:30 棒体操  
セラバンド（ゴムを使った体操）  
口腔体操
- 11:00 リハビリ会議
- 12:00 昼食  
口腔ケア
- 13:00 マシーントレーニング  
脳トレーニング（脳トレプリントなど）  
趣味の会（工作・習字・手芸）  
アクティビティ
- 14:00 レクリエーション
- 15:00 おやつ
- 15:30 集団体操（便秘予防体操、ラジオ体操）
- 16:00 脳トレゲーム
- 16:30 送迎（利用者様送り）
- 17:30 延長サービス

### 個別機能訓練

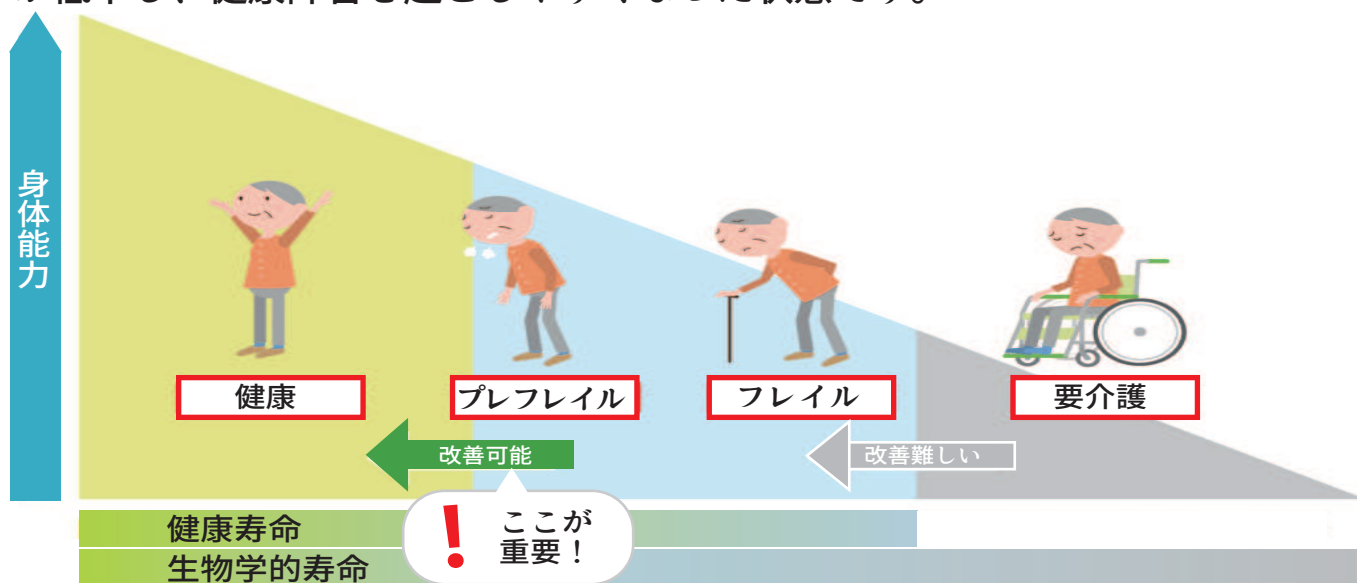
- 《個別リハビリ》
    - ・利用者様個々の状態に合わせてリハビリを行います。
  - 《リハビリ内容》
    - ・歩行訓練
    - ・関節を動かす訓練
    - ・手足の筋力強化
    - ・日常生活動作の訓練（トイレ、入浴、食事等）
    - ・在宅での自主トレーニングの指導、アドバイス
    - ・介助方法の検討、指導
- 1日のご利用時間を明記しておりますが、短時間でのご利用もご相談の上で可能です。



# フレイル(虚弱)についてのお知らせ

## 1 フレイル(虚弱)は要介護状態の手前の状態です!

フレイル(虚弱)とは・・・加齢にともない、筋力や認知機能など、心身の機能が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態です。



## 2 このような状態の方がフレイルです

- 体力に衰えを感じる (のみこみにくさ、つかれやすさ)
- 転倒することが増えた
- 出掛ける機会が減った
- 体重が減っている
- 要支援認定を受けた



## 3 秀明荘通所リハビリテーションでは要支援の利用者を対象にフレイルの評価指導を行なっています!

専門家が一人ひとりに合わせたアドバイスをを行います



### 編集後記

猛暑の夏が過ぎ、過ごしやすい季節になりました。外出して身体を動かすのには絶好の時期ではないでしょうか。通所リハビリテーションでは随時ご利用をお受け致しております。ぜひ一度お問い合わせ下さい!

秀明荘広報委員会一同

### 連絡先

#### 玉島中央老健施設 秀明荘

〒713-8122

岡山県倉敷市玉島中央町1丁目4番8号

TEL: 086-523-0111

FAX: 086-523-0113

H P: <http://www.tamashima-ch.or.jp/>