



脳トレーニングも個別運動も
状態にあわせて、組み合わせたり、足したり、
スタッフみんなでメニューを考えています♡

個別運動プログラム&脳トレーニング(脳活)

今月は、皆さんが日々頑張って々おられる個別運動と脳トレーニング(脳活)を紹介させていただきたいと思います♪

お一人お一人の身体の状態に合わせて理学療法士・作業療法士がリハビリメニューを作成しています(^o^)

基本の6コースの中から、下肢筋力の弱い方、体周りの筋肉が弱い方、バランス能力が低下している方、それぞれに合ったコースをスタッフと1対1でコミュニケーションをとりながら運動を行います☆

また、同時に脳トレプリントを配布させていただき、個別運動と並行して行うことで脳機能の維持・向上を目指す脳活にも力をいれています(*^^)



🌈 下肢筋力強化(足首に1キロの重をつけて足を10秒上げる)
膝の安定を保つ(1キロの重いを両膝で10秒挟む)



🌈 バランス感覚の維持(踵足で両手を10秒離す)
足の関節を柔らかくする(ふくらはぎを伸ばす運動10秒)



🌈 下肢筋力を強化(テーブルなどを持って片足を10秒横に上げる)
(太ももを高く10回上げる)



🌈 しいといや足し算しながらフロア2周歩く



🌈 上肢体幹強化(1mlほどの棒を肘を伸ばして10秒間上げる)
握力強化(クッション性のあるボールを10回握る)



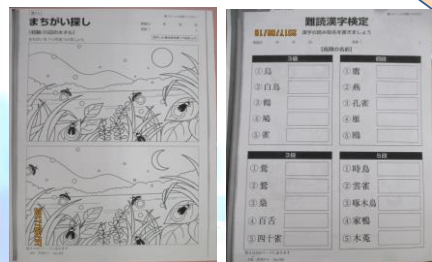
脳トレーニングについて♡

毎日、上の個別運動をしながら、間違いさがしや字の読み書き、計算などをして脳活しています♪

黙々としておられる方、隣近所と協力してこなしている方♪

脳トレつをとっても個性が光ります★

答え合わせも一緒に、楽しみながらしてます!(^^)!



6月のカレンダー & おじゃみ入れゲーム

またた生協診療所
通所リハビリテーション

070-5019-3248