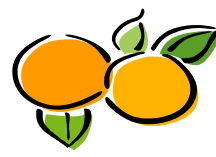


9月みかん新聞



デイサービスセンター みかんの丘
熊本市西区河内町白浜字堀切 1440-2 TEL096-278-4055



では、サービス内容の中身を具体的にご紹介します。

利用者さんの夢！！

みかんの丘デイサービスでは一人一人に目標をもってもらい達成するためにゲームや歩行訓練などに取り組んでいます。今回はAさんの目標についてご紹介します。

Aさんの現在の状態

歩行の際足がしっかりとあがりきれず歩行状態良くない。転倒の危険性もある。

Aさんの目標

Aさんに出来るようになりたいことや継続したいこととお聞きしたところ「外出を継続できる」「みかん畑で仕事ができる」ようになりたいと話されました。

Aさんの目標に対して必要なリハビリ

そのAさんの目標に対し、歩行能力の向上・膝、関節訓練・越(体幹)強化・筋力向上のリハビリが必要となり下記の計画書が立ちました。

個別計画書

		1ヶ月目標	2ヵ月目標	3ヵ月目標
目標①		杖だけで移動できる。	移動速度が速くなる。	移動速度が速くなる。
外出を継続できる	サービス内容	階段昇降2往復 ゴルフゲーム 10分 パワーリハ 10分 ビー玉クレーンゲーム 5分	階段昇降2往復 ゴルフゲーム 10分 パワーリハ 10分 ビー玉クレーンゲーム 5分	階段昇降5往復 ゴルフゲーム 10分 パワーリハ 10分 ビー玉クレーンゲーム 5分
目標②		階段を休憩なしで2回上がれる。	階段を休憩なしで3回上がれる。	みかん山を伝って上がれる。
みかん畑で仕事ができる	内容	階段上り2回	階段上り4回	階段上り5回

階段昇降



このリハビリをすることで腰や脚の筋肉が強化されます。背骨と骨盤をつなぐ筋肉が鍛えられます。この筋肉は主に脚を上へ引き上げることに大きな役割を持つ筋肉で歩くだけではなかなか鍛えられません。

ゴルフゲーム



ゴルフをすることによって腰(体幹)を鍛えることが出来ます。また、ボールを打つ際には自然とバランスを取ることでバランス訓練にもなります。

パワーリハビリ



機械を使いリハビリを行います。効果としては立ち上がる、座る、しゃがむ、歩くなど日常生活動作に必要な下肢全体の筋肉を強化します。

ビー玉クレーンゲーム



ビー玉を足の指先で移します。効能は体を支える能力や足の感覚器の回復により、バランス機能が向上します。

この他にもたくさんリハビリやゲームがあります。先日、Aさんと一緒に階段昇降のリハビリに取り組まれたところ「もう一回上ってくる」と頑張られていました。Aさんの今後はまたご紹介したいと思います！！