

ケアステージタイムズ

今月のトピックス

『バランスかって? ③ やわらか～い体の作り方』

バランスについて第3弾。今回はバランスを崩してもすぐに対応できるような余裕のある体づくりをするためにはどうしたらよいか、についてお伝えします。

● バランストレーニング

＜導入編＞ ※壁に背中をついたり、椅子や机などを支えに行うと姿勢が安定します。

慣れるまでは安全は方法を取って実施して下さい。

①つま先上げ：足の裏をしっかりと床につけ、背中をまっすぐ伸ばしましょう。つま先をしっかりと頭の方へ持ち上げます。

【目標回数】 10回×2

②かかと上げ：足の裏をしっかりと床につけ、背中をまっすぐ伸ばしましょう。かかとをしっかりと頭の方へ持ち上げます。

【目標回数】 10回×2

③腰回し：腰を中心に、大きく回しましょう。

【目標回数】 時計回りに10回、反時計回りに10回

＜上級編＞ ※姿勢がしっかりと保てるようになってから実施して下さい。

・タンDEM歩行トレーニング：

かかととつま先を合わせながら、1本線の上を歩きましょう。

家の中なら、テープを貼って実施してみてください。

3回に渡ってバランスについてお伝えしました。咄嗟の時には、体を支えようと思っても、なかなかうまくいわずに転倒につながることは多々あります。まずは簡単な運動からはじめていきましょう。しなやかな体は運動しやすいだけでなく、疲れにくくなります。転倒予防に疲労回復、やわらか～い体を一緒に目指していきましょう！

(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

3月の行事

雑祭り

3/1～3/6

事業所内にて特別写真撮影会を行います。お楽しみに☆



デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
×	△	△	×	×	△

○：空き有り △：若干名のみ

詳しくはインターネットの情報をご覧ください。

「ケアウィンド」検索