

広報紙

老健まんだ

平成28年3月号 Vol.36/奇数月20日発行

やさしいスタッフと
北山を彩る四季折々の自然の中
皆様の家庭への復帰をサポートします。
施設の見学やご利用については
お気軽にご連絡下さい。



発行元/社会福祉法人ほのぼの会 介護老人保健施設まんだ
〒691-0033 島根県出雲市万田町535番地1 (TEL.0853-63-5610)

リハビリ機器の紹介

～セラプラスト～

シリコン製のプラスチックで弾力性があり粘土状の物質です。形が自由に変えられるもので握る、伸ばす、ねじる、つまむなど指や手全体の機能訓練として用います。また細かく伸ばして箸やはさみで切るなど道具の使用練習としても用います。色によって固さが違います。



四つ這いでのバランス訓練

歩いている時に転倒しないためには、筋力の低下の防止、体の柔軟性の維持、そしてバランスを保つことが大切です。筋力の低下の防止にはスクワットや片足立ちなど、体の柔軟性の維持にはストレッチング、バランス訓練には横歩きや後ろ歩きなどお勧めしてきました。

今回はバランス訓練を四つ這いで行ってみましょう。

四つ這いでのバランス訓練は、年齢とともに歩行状態がレベル低下してきた人向けの体操やパーキンソン体操の一部として行われることがあります。

まずはみなさん、あおむけの状態から四つ這いになれますか？

この状態になるのが結構難しい方がおられるのではないのでしょうか。もし難しければうつ伏せの状態から行ってみてください。うつ伏せができない方はうつ伏せになること自体が練習になります。ただし、腰や肩など痛い方は無理をしないでください。



① 四つ這いから片手を離す (左右交互に)



② 四つ這いから片足を離す (左右交互に)



③ 四つ這いから対角線上の手と足を上げる (左右交互に)

