

広報紙

老健まんだ

平成29年7月号 Vol.44/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

～フレキシベルト～

立ち上がりや移乗動作の介助時に利用者の方の腰に巻いて装着して使用します。握り部分を持ち、くい込みや摩擦などの皮膚への負担が軽減されます。その他介助者の方も装着することで利用者の方もつかまりやすくなります。



歩行を安定させるために



1. 台のヨコに立ちます。



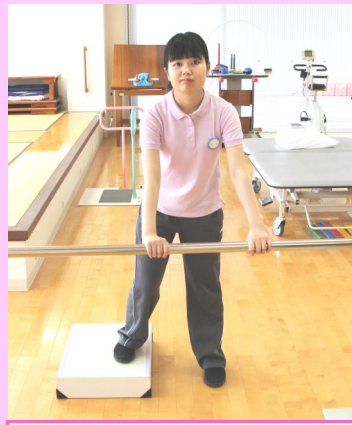
2. 右足を上げます。



3. 次に左足を上げ両足をそろえます。



4. 右足から下ろします。



バランスの悪い方は手すりのある所で行うようにしましょう。



5. 左足を下ろし両足をそろえます。この動きを繰り返します。

安定して歩くために、前は踏み台を前向きと後ろ向きに上がり降りしてみました。いかがでしたか？

ほんの10cmの段差でも意外とバランスが取りにくいと思います。普段からバランスをとることを意識していると、自然と転びにくくなると思います。

また、バランス練習のほかにも足の筋力訓練にもなります。今回は、前回の応用編で横から上がり降りをしてみましょう。高さ10cm程度の台を用意して行ってください。