

広報紙

# 老健まんだ

平成29年9月号 Vol.45/偶数月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

### ～簡易上肢機能検査 (STEF)～

手の動作能力を把握することができる検査です。大きさ・形・重さ・素材が異なる10種類の物品をそれぞれ移動させ、移動に要する時間を測定する事で評価できます。手の動き、作業スピード等が評価でき、それらの制限がどこに障害があるためかを分析できます。

定期的実施することで動作能力の変化がわかります。



## 歩行を安定させるために

安定した歩行をするには筋力と柔軟性、バランスが大事になってきます。前回、前々回とステップを使ったバランス練習を紹介しました。今回は、ステップを使わないで行う練習を紹介します。足を一直線上に歩いてみましょう。

できれば足の指と踵かかとをくっつけながら、一歩ずつ交互に前へ進みましょう。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。



1. まっすぐに起立します



2. 右足または左足を前に出します



4. それを連続して行います



3. 反対の足を踵かかとをつけて前に出します