

ふれあいデイサービスセンター 運動の取り組み「リハ☆レク」について

令和4年5月より、ふれあいデイサービスセンターの運動の取り組みとして「リハ☆レク」を開始しました。「リハ☆レク」とは、日常生活に必要な動きを「リハビリ」として練習することを楽しくおもしろく「レクリエーション」に組み入れて行う造語です。

リハ☆レクの特徴

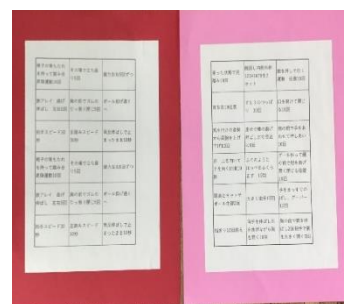
ゲーム感覚で楽しく運動に取り組みます。

右の表には36種類の運動の課題が表記されています。

例えば「その場で立ち座り10回」・「その場でスピード足踏み30秒」

「座った状態で両足をのばして静止10秒」などなどです。

運動の種類が掛かれたボードの上に、「コマ」を投げ、コマが入った所の運動をチームや個人で行うと言うものです。



左の写真のご利用者は、「その場で立ち座り10回」が当たりました。

右の写真は「洗濯ばさみの取り外し」の運動です。日常生活に必要な動作を中心に運動のメニューが組み込まれているのが特徴です。

洗濯ばさみの取り扱いも意外と苦戦されてみえるご利用者も多くおられます。



「3か月に1度の効果測定」

6月・9月・12月・3月には効果測定として体力測定会を行います。「お達者コース」

「ぼちぼちコース」・「ゆらりんコース」としてご利用者の体力にあわせた測定コースを用意して行います。

例えば「館内歩行1週56Mを何秒で歩けるか」などの項目があります。

測定数値を表にして、ご利用者・担当ケアマネジャーに配布します。

時間の経過とともに、身体の変化を数値で把握できるようになっています。

「さあ！リハ☆レクでみなさん一緒に身体を動かしましょう！」



機能訓練指導員も応援しています。

小牧市社会福祉協議会 ふれあいデイサービスセンター

電話 0568-75-5938



ふれあいデイサービスセンター 3ヶ月に1回の体力測定について

毎月取り組む「リハ★レク」の効果を、3ヶ月に1回体力測定にて記録をします。
体力測定の実施月は6月・9月・12月・3月です。
測定記録をご利用者様・担当ケアマネジャーさんへ配布いたします。

体力測定について

測定項目

「館内1周（56m）歩行タイム測定」

- ①ふれあいセンター1階の廊下を1周するタイムを測定
- ②居室内10mの歩行タイムを測定

歩行能力の確認をします。

「立位座位の繰り返しを30秒間で何回できるかを測定」

立ち上がりが行いにくい方には持ち手をつかんで行います。

立ち上がる力について確認をします。

「ストラックアウト ポール投げ」

1分間に2m先の穴に何個ボールが入ったかを数えます

物を投げる動きについて確認をします。

「15秒間万歳」15秒間で何回バンザイ(肩・腕の動き)できるかを測定します。

上肢の動きについて確認をします。

「座地で15秒間、足の曲げ伸ばしが何回できるか」を測定します。

下肢の動きについて確認をします。

「座地で30秒間、足踏みが何回できるか」をそくていします。



それぞれの運動結果を測定記録表に記入します。週1回のご利用者は測定は1回トライする機会があります。複数曜日利用者は、測定した日の中での最高結果数値を記録します。記録した数値は改めてプリントし、ご本人様や担当ケアマネジャーに配布いたします。