

# ゆうあい福智 通所リハビリテーション

## NEWS LETTER

2025.12

# 2025年もありがとうございました！

今年一年、利用者さまをはじめ、ご家族の皆さま、そして事業所の皆さんには、日頃より温かいご支援とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。日々のケアや活動が滞りなく行えたのも、皆さまのご理解とお力添えのおかげです。振り返れば、利用者さまの笑顔や小さな成長の積み重ねが、私たち職員にとって大きな励みとなりました。ともに過ごす時間の中で多くの学びや気づきをいただき、改めてデイケアの大切さや、支える仕事の喜びを実感した一年でした。

来年も、より安全で安心できる環境づくりを心がけ、利用者さま一人ひとりが「来てよかった」と感じていただけるデイケアを目指してまいります。職員一同、笑顔と誠意を忘れず、より良いサービスの提供に努めてまいりますので、変わらぬご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願ひ申し上げます。

どうぞ良いお年をお迎えください。



## 笑って動いて刺激たっぷり！ お手玉遊びリテーション（1単位目）

今月の遊びリテーションでは、引き続きお手玉を使ったプログラムを実施しました。今回は、体だけではなく、頭と一緒に使う脳トレの要素を取り入れました。お手玉を宙に投げている間に、足を動かしたり、反対の手ではグー・チョキ・パーを入れ替えると、動きは複雑。眉間にしわを寄せながら、または間違いに気づき大笑いしながら、体も頭も使い、汗をかき刺激をいっぱい受けたりリハビリとなりました☆お手玉では、動体視力を鍛えることで転倒予防対策になり、また指先まで使うため寒くなってきた手先もポカポカ♪血流改善にもなりました。

右手はパー  
左手はお手玉投げ→  
左右で違う運動を。



←お手玉を落とさずに  
重心を前に移す。  
立ち上がり動作に役立ちます。



## 裸足で楽しむ 遊びリテーション！（2単位目）

2単位目は、裸足になり、硬く丸めた新聞紙を破らないようにそっと広げる、そして広げた新聞紙を細かくちぎる動作を行いました。

普段、裸足になって足の指をしっかり使う機会は少なくなってきており、足裏の感覚や足指の力が弱まりやすい環境にあります。そこで、あえて裸足で作業することで、足裏の感覚刺激や足指の巧緻性（細かな動き）の向上が期待できます。新聞紙を破らないように広げる動きは、集中力や注意力の向上、また力加減を調整する微細な足指のコントロール能力の強化につながります。さらに新聞紙を細かくちぎる作業では、足指の運動、下肢の動き、体幹の安定性を同時に使うため、日常生活動作の向上にもつながります。これらのトレーニングは、足裏と足指の感覚を高めることで転倒防止にも役立ちます。遊び感覚で楽しく取り組みながら、身体機能の維持・向上を図れるリハビリとなりました。



医療法人 一寿会  
介護老人保健施設

ゆうあい福智