

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まには、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、よろしくお願い申し上げます。

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、頭を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・パーをして入れ替えたりと、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
重心を前方に移す。
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と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、あえて裸足で作業をすることで、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