



# わこうだより

～令和5年1月号～



## わこうデイサービス浜乃木

〒690-0044 島根県松江市浜乃木6丁目8-3 1

TEL 0852-67-5028

FAX 0852-25-5775

HP <http://www.wakoukaigo.co.jp/>

事業所登録番号： 3270103009

明けましておめでとうございます。

本年もわこうデイサービス浜乃木は、「学びの里(脳トレ)」・「機能訓練」・「交流活動」などを通じ、ご利用様が少しでも長く、住み慣れたご自宅での生活を継続することができるよう、微力ながら職員一同、心を一つにして支援させていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。



## 個別機能訓練

わこうデイサービス浜乃木では、機能訓練プログラムの中に『ロコモーショントレーニング』(略称:ロコトレ)を取り入れ、日々利用者様とともに励んでいます。簡単で取り組みやすいため受け入れやすく、また、機能訓練として日々の日課となり積極的にされています。

### ●つま先立ち(ヒールレイズ)

ゆっくりと踵の上げ下げ(約10秒かけて1回)。これを3分間します。ふらつきを予防します。

### ●開眼片脚立ち

左右それぞれ1分間 (×2セット)



### ●ペットボトル運動

手首の柔軟性及び握力及び筋力のアップ



### ●タオルしぼり

握力及び上肢筋力のアップ 左右手を入れ替え 10回ずつ2セット



## リズム体操の様子です



◎コロナ感染予防の為の取組について

今後ご利用者様へのご利用時のマスク着用をお願いの他、健康管理・手洗い・消毒等を行うことにより感染の防止に努めます。