こんにちは♪
金武町にあります「介護老人保健施設 信愛の丘」デイケアリハビリ担当の小橋川です♪
早いもので、今年の半分が経過しようとしております！(◎_◎;)
5月7日にイヤ～な梅雨入りとなり、食べ物がダメになりやすく食中毒には気をつけていきたい時期ですね♪

さて、5月から新たにリハスタッフが入職致しました！ご紹介致します。

作業療法士 ：金城 貴寿

新しいスタッフも加わり、通所リハビリでは今まで出来なかった取り組みをスタートしました！！

その取り組み第1弾が **“ 集団リハビリ”** ٩(ˆ◡ˆ)و

5～10人程の人数で、ベッド上では行えない様なリハビリ内容となっております。

輝かしい第1弾の内容は 立ち上がり動作訓練です

1セット15回✖ 2回を5秒間かけてゆっくり立ち座りを行うのです。

普段、何気なく行っている立ち座り動作もゆっくり5秒かけて行うことで、しっかり筋肉に働きかけ、筋力強化や動作練習に繋げられます。

初めての経験に利用者様から『普段、怠けているからいい運動になった』『効果がありそう』etc..という答えが笑顔で返って来ました♪

立ち上がりに介助が必要な利用者様へもスタッフがお手伝いしながら実施していくので安心して取り組んで頂けます。

通りかかった利用者様も気になった様で、自主的に参加されてました♪ 嬉しい飛び入り参加♪
担当のご利用者様もこの中にいらっしゃるかもしれませんね～(*´-`)