

ごしごし体操

プログラムを活動
老健や通所リハが行っている



老健・通所リハが行っている
効果的な
プログラム&活動



ごしごし体操は、洗身動作の自立度向上を目的として行います。個別リハビリと集団体操の両方で介入を行い、入浴時に全身がふくらはぎから足の高まで洗えるようになり、足の裏、足の指もご自分で洗える人が増えました。

<個別リハの手順>

週2回実施

- ① 鈴の付いたヘアゴムを1本用意し、ふくらはぎにはめる
- ② 洗身タオルでこすり、音を鳴らす
- ③ 徐々にヘアゴムを下にずらし、足の甲、裏、指の順でこする



<集団体操の手順>

週3回実施

- ① イスに座り歌「肩たたき」などテンポのゆっくりしたものを流す
- ② 曲に合わせて「ごしごし」と言いながら洗身タオルでふくらはぎ、足の甲、裏、指をこする

当施設が取り入れているリハビリが月間DAY2月号に掲載されました。

当施設ではごしごし体操をリハビリとして取り入れています。その成果を今年度大分県で行われた全国老人保健施設大会にて当施設理学療法士が研究発表を行いました。

鍋パーティー



毎年恒例の鍋パーティーを行いました。今年は暖冬傾向で日中はとても暖かいのですが、やっぱり冬といえば暖かいお鍋が恋しくなります。入所者さま方は土鍋でグツグツと温めたお鍋を美味しそうに舌鼓を打っていました。シメは卵雑炊にしました。たくさんおかわりもして、お腹いっぱいお召し上がりいただきました。

おやつレク



今月のおやつレクは、大阪の銘菓「堂島ロール」と「マダムシンコ」をご用意し、それに生クリームや抹茶クリーム、モンブランクリーム、他にもイチゴシロップやメープルシロップなどを皆様にお好きなだけデコレーションしてお召し上がりいただきました。普段あまり食欲のない方も、このデザートは格別のように、「美味しかったよ」という声も聞くことができました。

通所リハビリ通信



新年を迎えました。通所リハビリでは、今年も元気に楽しく活動を行っていきます。今年の冬は日中の天気の良い日は暖かい日が多く、花の水やりをしたり、草取りをしたりしながら散歩を楽しむことも多いです。おやつレクも行い、今回はハート形のケーキを作りました。可愛くて食べるのがもったいないくらいですね。他にもボール運動やトランプを使っの脳トレなどと、楽しくて効果的なリハビリを行いました。

生け花



ご利用様が生け花を生けてくださいました。今回は、新年に相応しく豪華で色鮮やかな作品となりました。隣の鏡餅と並んでいるのでとても豪華です。正面玄関に飾っております。定期的にご利用者の作品を展示してありますので、是非一度ご覧ください。

介護老人保健施設 静岡徳洲苑
〒421-1221 静岡市葵区牧ヶ谷 811-15
TEL: 054-277-3300
FAX: 054-277-3305