

第11回運営推進会議

令和3年9月

柿生アルナ園デイサービス

柿生アルナ園デイサービスで実施している 「個別機能訓練」のご紹介

- ▶ デイサービスでは、今年の4月より、新しいプログラムを実施しています。
- ▶ それでは、活動内容をご紹介します。

目次

1. 新しい活動内容

- ①体幹の運動・②下肢の運動・③上肢の運動
- ④指（握力）の運動・⑤歩行運動

2. 半年ごとの記録の実施

3. 表彰式の実施

4. これからの展望

5. 活動の様子

1.新しい活動内容

- ①体幹の運動
- ②下肢の運動
- ③上肢の運動
- ④指（握力）の運動
- ⑤歩行運動訓練



①体幹の運動

- ▶ 背筋を伸ばし胸を張る
- ▶ 体をひねる

☆期待できる効果

姿勢保持能力の維持・安定した
歩行・転倒予防

② 下肢の運動

- ▶ つま先の上げ下ろし
- ▶ かかとの上げ下ろし
- ▶ 足踏み
- ▶ 股関節の運動
- ▶ スクワット
- ▶ 足首回し

☆期待できる効果

転倒予防・立ち上がり動作の安定・関節
の柔軟・骨芽細胞への刺激



③ 上肢の運動

- ▶ 棒体操
- ▶ 手首、腕の上げ下ろし（肩関節可動域の運動を含む）

☆期待できる効果

歩行の安定・関節の柔軟



④指（握力） の運動

▶ボール体操 握る

☆期待できる効果

握力の維持・認知機能の刺激



⑤歩行運動



▶ 姿勢・視線
歩幅を意識して
実施

▶ 10mを往復

☆期待できる効果

転倒予防（安定した歩幅・方向転換時のふらつき改善・すり足歩行の改善・視野の拡大など）
下肢筋力の維持

2.半年ごとの記録の実施

- ▶握力の計測
- ▶5m歩行の記録（秒数）
- ▶ボール投げの飛距離の計測
- ▶肩関節可動域の計測

☆記録を取ることで、維持できているかを確認します。

3.表彰式の実施

- ▶ 日頃の活動を労い
努力賞を授与
- ▶ 現在の機能が維持
できる様、共に
頑張っています



4.これからの展望

▶活動内容の拡充

①活動量のUP

屋上歩行の実施（80～100m/1周）

②認知機能活性化も含めた活動を取り入れる

例/音楽を取り入れたリズム体操の実施

5.活動の様子



5月 兜ジャンケン大会



8月 納涼会 ヨーヨー釣り



7月 セタ マイ笹飾り作り



9月 フォトフレーム作り

新規ご利用者募集中

- ▶ 事業所の皆様
新規ご利用者のご紹介をお願い申し上げます。
- ▶ デイサービス利用を検討している皆様・興味のある皆様も
どうぞお気軽にお問合せ下さい。
- ▶ 感染予防を徹底し、皆様のお越しをお待ちしております。
- ▶ ご利用を頂く際は、PCR検査のご協力をお願い致します(費用は当園負担)。

ご視聴ありがとうございました。