

ふくじゅ園だより



猛暑のあとの台風と長雨から、急に涼しくなりました。稲穂が黄金色に染まるのももうじきです。トンボや虫の声に癒されますね。新米や野菜・果物などおいしいものをいっぱい食べ、秋を満喫。スポーツの秋も楽しみましょう。



9月の行事カレンダー						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		すごろく	工作	工作		
6	7	8	9	10	11	12
竹とんぼ	竹とんぼ	新聞投げ	新聞投げ	新聞投げ		
13	14	15	16	17	18	19
音楽	音楽	運動会	運動会	運動会		
20	21	22	23	24	25	26
ゲーム	ゲーム	フィットネス	言葉探し	言葉探し		
27	28	29	30			
もぐらたたき	もぐらたたき	ピンポン入るかな	ピンポン入るかな			

※予定は変更することがありますのでご了承ください。

ふくじゅオリンピック

オリンピックが開催され
世間がにぎわう中、ふくじゅ園でも
「ふくじゅオリンピック」が
開催されました！



チーム対抗で「お手玉送り」やひもの長さを競う
「運命の糸」などを行いました。
金メダル、いっぱい取れました！



個別機能訓練・運動器機能向上訓練の様子

ふくじゅ園では、個別機能訓練と運動器機能向上訓練を実施しています。
そこで、今回はその訓練の内容や様子をご紹介します。



重をつけて足の運動

下肢筋力の維持・向上のため、
重をつけて足踏みや足上げなどを行っています。



ムーブサイクルを使って運動

腸腰筋を鍛えることで、転倒防止になります。
5～10分ほどペダルを漕ぎます。



タオルを使った運動

タオルを使って手を動かしたり、
体を洗う際にご自分で洗えるよう、訓練をしています。
実際ふくじゅ園の入浴時に、
「せっかく訓練をしているんだから、
実践しなきゃ」と頭・体のつま先までご自分で洗っている姿があり、訓練を生活に活かしている様子がみられました。



歩行訓練

平行棒につかまりながら、下肢筋力維持のため歩行訓練を行っています。



指先の運動

拘縮予防のため、指先に力を入れたり動かしたりしています。

この他にも
口腔リハや回想法なども取り入れ、
その方に合った訓練を行っています。

訓練をしている利用者様に聞いてみました！

訓練をして感じていることや生活の中での変化は何かありましたか？

- 主に下半身の運動をやっていますが、訓練のおかげで丈夫になりました。
- 畑仕事も続けていきたいので、しっかりと歩けるようになりたいと思ってやっています。
- ふくじゅ園に来てから体をよく動かすようになった。
家にいるときなど、時間があれば教えてもらっている運動をやっています。
- 足が上がるようになったので、くつ下を自分で履けるようになりました。
立った時も足が震えることなく、長く立っていられるようになりました。
これからも運動を続けていきたいです。
- もものあたりが太くなってきた。筋肉がついてしわがなくなりました。
- つまずかないようになりました。いいことだらけです。
- 運動しているおかげで、家で自分の洗濯物を干したり畳んだりを続けていられます。



訓練の効果は人それぞれですが、利用者様からこういったお言葉があいうれしく思います。今後も、皆さまが住み慣れたご自宅での生活を続けるため、生活の自立に対する意欲が高まるよう、多職種連携につとめて参ります。
ご一緒によろしくお願いたします。



伊那市振興公社からいただいた、
✧マリーゴールド
✧サルビア
✧けいとう



ふくじゅ園の庭に今年も
かわいい花が咲きました。



ふくじゅ園の壁に飾ってある工作からは、
季節を感じるができます。

おはながみを
丸めて作っています。



立体に見えるよう、
紙皿に貼りつけて作っています。



今年も、夏らしい作品ができました。
同じものを作っても、
一つひとつに個性があり
素敵な作品に仕上がります。