



機能訓練課だより

春号 2019年 4月

機能訓練課主任会議での取り組み

移乗介助技術の向上に向けて

去年はトランスファーマニュアルを作成し、各施設の機能訓練課職員に向けて研修を行いました。

今後は、他職種にも波及するように取り組み、全職員の技術向上を目指します。



いろいろなお身体の状態の方への対応

いろいろな職種で意見交換・検討を行い、ひとりひとりのお身体の状態や希望に合わせて訓練目標を設定します。

画一的な訓練ではなく、入居者様が目標達成に必要な訓練プログラムを実施できるよう介護・看護・リハビリ職員が協力して取り組んでいきます。



ウォーキングのご紹介

「ウォーキング」とは、普段の歩きや散歩と異なり、「健康のため」という目的を持って歩くことです。

正しいフォームは・・・

効果は・・・

視線は前を
向き頭は天
から吊り上
げられている
ようにし
背筋を伸ば
します

肘を曲
げて腕
を振り
ます

高血圧・肝機能・糖尿病の改善
心肺機能・骨の強化
肥満の解消
脂質異常症・動脈硬化の改善
腰痛の改善、リラックス効果
交友関係の広がり



足の親指
から小指
まですべ
て動くよ
うにしま
す

後ろ足のつま先で
地面を踏み込むよ
うにして重心を前
に移動させます

注意点

- ・天候や体調に注意しマイペースで無理のないようにしましょう。
- ・ウォーキング前後にウォーミングアップとストレッチをしましょう。
- ・水分補給をしましょう。

草加明生苑オリジナル体操のご紹介

草加明生苑では2か月ごとにいろいろなオリジナル体操を実施しています。3～4月は体幹の筋力を鍛える「おなかの体操」を実施しています。皆様、楽しく元気に参加されています。

