



機能訓練課だより

夏号 2020年 6月

## 新型コロナウイルス感染対策中の機能訓練

消毒やグローブ(ゴム手袋)の着用など感染予防対策はもちろん、様々な注意を払い訓練を行っています。

- ・機能訓練室の換気を徹底し、リハビリを同時に行う利用者様の人数制限をする

- ・ベッドやリハビリ機材をしっかり距離を取って配置し密集を避ける

- ・フロアごとに担当リハビリスタッフを決める

- ・デイサービス・ショートステイがある施設では有料の利用者様と空間の共有が無い様に、時間帯を分けての訓練

また感染対策を行うにあたり、訓練時間や回数減少といった問題による日常生活動作・利用者様のモチベーションの低下を補う目的で

- ・安全性に配慮した**自室や自宅にて行える軽めの運動の提案**(椅子に座った状態で行えるスクワット・足踏み・肩の拳上エクササイズ、タオルを使った筋力強化訓練など)

- ・生活リハビリの強化

(離床される時間の延長、トイレ誘導時の立位訓練、フロア誘導時の歩行訓練など**介護課と協力し普段の生活の中でも訓練ができるよう**心掛けています)

感染予防・利用者様の安全を第一に考え、以前同様賑やかで活気のある訓練を行っています。

マスクとフェイスシールドを装着し、訓練中!!

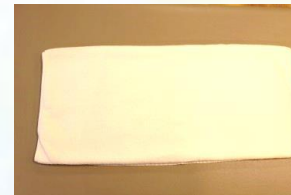


## 運動不足解消！自室トレーニング♪♪

実際に利用者様に提案している自室トレーニングの中の1つ、タオルを使った下肢トレーニングをご紹介します。

用意するもの:バスタオル1枚

訓練部位:太もも周りの筋肉



上の写真のように、四つ折りにしたバスタオルを筒状に丸めます。



足を伸ばして座り、筒状にしたタオルを片足の膝の下に入れます。



タオルをジワジワと上から押しつぶすように力を入れていきます。

**太ももの前側が固くなる所まで**押しつぶしたら5秒キープしゆっくりと力を抜いていきます。(これを片足10回ずつ行います。)

太もも周りの筋力が鍛えられ、**変形性膝関節症**や**立位の安定性**に効果があります。