

<午前活動>

前号では午後の活動を取り上げたので、今号では午前中の訓練を紹介いたします。



訓練はすでに朝のお迎えにうかがったご自宅の玄関から始まっています。涼風に到着すると、コートや帽子をかける、外靴から上履き替える、他の利用者さんのお茶を入れる、体温や血圧を自分で測り記入する…などなど、日常的な動作のすべてに訓練の要素が詰まっています。

ご自分で血圧等のバイタルチェックが終わったところで、いざ個別機能訓練へ！（某有名業界紙で「かなり体育会系」と評されました）



【寝てやる体操】



【膝屈伸とグリッパー】



【ステップボード】



【階段昇降】

「寝てやる」と聞くと楽そうな感じがするようですが、実は涼風では1、2を争う不人気の訓練。寝ることによって全身の筋肉を安全に動かすことができます。膝屈伸の足首の重りは500g～2kg、グリッパーは15kg～40kgと、それぞれの方に合わせたものを使用します。ステップボードはシート上の指定された枠内に足を入れていく訓練。バランスを取るのが難しく、「まるで酔っ払ったみたい！」。



【ペグ回転】

他には段昇降、立ち座り、ペグ回転、3本の紐を結んで解く紐結び、漢字の書き取りと簡単な計算問題など、頭も体もフル回転。すべてが終わる頃には「ふ～」と深いため息が聞こえます…。

しかし訓練はここで終わりません！

個別機能訓練が終わると次は集団訓練へ。

前半は輪になってストレッチと筋力トレーニングをし、後半はボールなどの道具を使った体操、1分間スピーチ、セラバンド、川柳や小説の一節を声に出して読む音読、二人組体操、連想ゲームの6種類を1週間ごとに回していきます。



<ハンドベル特訓中>

来る11月20日、涼風にてハーブのリサイタルが行われます。何名かの利用者様がハーブの伴奏に合わせてハンドベルで『きらきら星』を演奏するため、ただいま特訓中！職員の指揮にも力が入ります。果たして本番の出来やいかに！？乞うご期待！

