



あがうらだより

2019年
7月号

■発行責任者: 杉崎 明美 〒956-0814 新潟市秋葉区東金沢 1459 番地 5 TEL: 0250-22-4882
E-mail: welfare_kaetsu@niigata-min.or.jp <http://niigata-min.or.jp/welfarekaetsu/index.htm>

こんにちは！機能訓練指導員の佐藤です！



★今回は機能訓練指導員の仕事について紹介させていただきます。

最初に各ユニットで午前中に行っている体操について紹介します。

- ①体操
- ②四季の新津体操
- ③歌唱活動

①～③の順序で進行していきます。

①**体操**は座ってできる各関節の体操を行い、関節の可動性維持や筋力維持を目的にしています。

②『四季の新津』の歌に合わせて体を動かす体操を行っています。皆様大好きな魔法の歌です！

③**歌唱活動**は昭和の流行歌を中心に、歌詞カードを見て、歌を聴きながら行います。脳トレにもなりますよ！

月～金曜日にかけて、各ユニット週1回午前中に行っています。

ご家族様のご参加もお待ちしています。



皆様と体操したり
歌ったり♪



その他、個別で関節可動域訓練や動作練習なども行っています。毎日や、週に何度も関わったりはできない現状ではありますが、多くの入居者様の身体状況や変化などに対応できるよう日々奮闘しております。

また、編み物クラブやカラオケ、笑いヨガなどのクラブ活動や行事も担当しております。

入居者様のより良い生活のために、努力していきたいと思っております。今後ともよろしくお願い致します。

機能訓練指導員（理学療法士）佐藤友紀子

下肢の筋力トレーニングです！

