

デイサービス ももとせ 学校 ニュースレター VOL.9

利用者様の日々のご様子を 写真にてご紹介します☆



ももとせ学校の体育について

ももとせ学校では毎日午後に体育を行っています。自宅での生活が継続できるよう、以下のプログラムを実施しています。

- 13:00～13:30 目標設定（3か月に1回）
レクリエーション（ボッチャ）
体力測定
- 13:30～13:45 ストレッチ体操
- 13:45～14:00 マシンによる筋力トレーニング
- 14:00～14:20 生活リハビリ



写真のものが筋力トレーニングに用いるマシン（ボディスパイダー）です。こちらは腕も足も体幹も鍛えることができる優れたものです(^^)v
また複数の方が一緒にトレーニングできるのも魅力で、みんなで楽しく運動しています。
他にもつつかむりの服の着脱や、お風呂の浴槽をまたぐなどの日々の生活動作を筋力トレーニングとして実施しています。

お困りごとがありましたら下記までお気軽にご相談ください

デイサービスももとせ学校 ☎:0494-26-6066 担当:野口