

運動の秋です！！機能訓練指導員によるグループ教室を開始します！！

10月より目的別グループ教室を開始しております。

日常「少しこれがしづらくなつたな。」と書いていても、それが「なぜ？」

「どうしたらいいか？」ご自分では分からない事があると思います。

小グループを行うことでその「なぜ？どのようにしたら？」を皆さんと一緒に考え、

受け身ではなく、意見交換をしながら参加型（利用者主体型）の教室にしていければと思います。

皆さんにはご自分に必要な教室をご自分で選んで頂き、運動に取り組んで頂けたら幸いです。

少しグループの紹介をいたします。



1週間のプログラム		
月曜日	長距離歩行教室	立ち上がり向上教室
火曜日	転ばぬ先の杖教室	立ち上がり向上教室
水曜日	お風呂動作教室	ダイエット、元気教室
木曜日	転ばぬ先の杖教室	モレナクス教室
金曜日	お風呂動作教室	長距離歩こう教室
土曜日	個別対応1週間のプログラム	

長距離歩行教室

対象者の方：外への活動を増やしたい方

気持ちが良い季節になりました！

長距離歩こう教室ではその名の通り”しっかり外を歩けるように”のグループです。外は傾斜や段差、信号いろいろ障害物もあります。

長い距離歩ける体力作り、バランス、歩行スピードなど皆さんと共につけるための教室です。

一人では苦痛なウォーキングでもみんなと一緒に楽しくウォーキング出来ます！



モレナクス教室

対象者の方：尿漏れが気になる予防したい方

年齢と共にトイレが近くなったり、漏らす事があるかと思えます。

このグループでは失禁が不安な方、予防したい方の為の教室です。

失禁はデリケートな問題で、実は皆さん同じ事で悩んでいます。

失禁予防の為の骨盤底筋の強化運動。この写真では失禁予防のパットがどのくらい水を吸収してくれるかの実験をしています。

「200ML ぐらい大丈夫かな。」と予想していましたが、なんと**1000ML** しっかり吸収しました！！モレナクス為の必須アイテムです！



立ち上り向上教室

対象者の方：立上る時にふらつく不安な方

立ち上がり時の3つのポイント

- ① 背中をイスから離す。
- ② 足を肩幅に開く。
- ③ 足を少し引く。

最後はお辞儀をしながら立ち上がります。また立ち上がる時の踏ん張る力などをつけ、自宅での安全な立ち上がりへつなげています。



←ホームページはコチラ
<http://www.utashi-day.com>
フェイスブックはコチラ→



※ホームページやフェイスブックからもうたしの情報を配信しております。ぜひご覧ください。

作業療法士：上田 綾乃