



訪問リハビリ伊賀支所より

あなたにぴったりの運動を!
自主トレメニューカード

完成!

伊賀支所のリハビリスタッフが力を合わせて進めてきた「自主トレメニューカード作成プロジェクト」が、2024年9月にスタートし、ついに完成しました!このカードは、利用者様一人ひとりの状態に合わせた運動をご自宅でも無理なく続けていただくための、オリジナルサポートツールです。

「脚の上げ下ろし」や「膝の曲げ伸ばし」などの基本動作をはじめ、座位・臥位(がい=寝たままの姿勢)・立位運動、机上動作、顔・口腔体操まで、写真とわかりやすい説明付きの全50種類以上のメニューを揃えました。



座位運動例：腕の持ち上げ運動

肩や肩甲骨まわりの動きを良くするための運動です。



立位運動例：脚伸ばし運動

お尻やもも裏の筋肉を鍛えていきましょう。



顔・口腔体操例：パタカラ体操

舌や口の筋肉を動かして、むせ予防や表情アップに。



今後は、利用者様それぞれの状態や目標に合わせてカードを選び、カラーコピーして「**あなただけの自主トレセット**」としてお渡ししていく予定です。



これからの訪問リハビリの現場で、より継続しやすく、前向きに取り組めるリハビリのサポートツールとして活用していきます!



いつも笑顔でサポートします!

伊賀支所リハビリチーム



一緒に楽しく体を動かしましょう!

無理なくご自分のペースで大丈夫です!



訪問リハビリで 楽しくクッキング

訪問リハビリの一環として、作業療法士と一緒に料理に挑戦！片側麻痺がある中でも、調理方法を工夫して新しいメニューにチャレンジしました。

今回は、材料を袋に入れて手でもみこむだけでこねられるようにし、鶏ひき肉と豆腐を使ったヘルシーな豆腐ハンバーグを作りました。さらに、スプーンですくって焼くだけのスタイルにすることで、負担を減らしつつ、調理の楽しさも味わえる工夫を取り入れました。



- 材料**
- ・とりひき肉
 - ・絹ごし豆腐
 - ・にんじん
 - ・たまご
 - ・枝豆
 - ・片栗粉
 - ・調味料



スプーンですくってフライパンへ



いいにおいがしてきました！



完成！



Y様、撮影ご協力ありがとうございました♪

「次はどんな料理に挑戦しようかな？」そんな嬉しい声もいただき、調理活動が楽しみなひとときとなりました。

あゆみのスタッフに聞く 10の質問。

第10回

作業療法士 / 中原



- [1・お名前 / 2・部署 / 3・入社年月]
中原 / 訪問リハビリ、名張 / 2022年7月
- [4・趣味やマイブーム]
最近は携帯で漫画を読むことが多いです
- [5・今、一番行きたい所]
地元の鳥取です。名張に住んで5年近く経ちますが、知り合いが少ないので定期的に行きたくなります。
- [6・リフレッシュの仕方]
夏見の市民体育館のジムに頑張っって週2通っています。
- [7・おすすめの〇〇]
橿原にある『だんご庄』のだんごがおいしいです。小さめのだんごにきなこがたっぷり。甘いもの好きの方は是非！



小学生の利用者さん用に組紐の作業台を手作りしました。

- [8・実は〇〇です]
ここ数年、父の米作りを手伝う中で少し興味がわいてきました。作業の大変さも実感していますし、父と話す機会も少し増えました。
- [9・漢字一文字で自分を表すと？]
「緩」
性格がマイペースなのでこの一文字を選びました。準備や行動、寝起きもゆっくりめで、「遅」と迷いましたが今回は「緩」にしました。
- [10・今後の意気込み]
健康第一



故郷鳥取の田植え風景と海沿いの景色

施設見学、お試利用（無料）随時受け付けております。空き状況のお問い合わせなどお気軽にご相談ください。

訪問ナース・リハビリステーションあゆみの
あゆみのデイサービス名張 TEL:0595-48-6601
訪問ナース・リハビリステーションあゆみの伊賀
あゆみのデイサービス伊賀 TEL:0595-54-6255



制作担当
西澤

