

今月より身体機能を向上目的とした生活機能を改善するプログラムを開始しましたので一部をご紹介します。(食事、更衣、家事など生活する上で必要な動作)

## 【買い物トレーニング】



買い物での支払いを目的としたトレーニングです。利用者様同士でお客側と店側に分かれそれぞれ商品を選び合計金額を計算し、紙のお金を出していただいている様子です。店側になった方で「今日はこれがおすすめです」と店員になりきり、笑いがみられる日もありました。まずはうたしで疑似支払いを練習し、いずれは実際の買い物へつなげていければと思います。



## 【洗濯トレーニング】



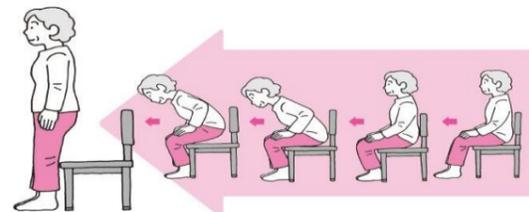
洗濯干しを目的としたトレーニングです。家庭用パラソルを使用し、カゴからタオルを出す → 干す → 取り込む → たたむ → かごにもどす順番で行っています。普段あまりされない男性陣のほうが丁寧に干していた印象がみられました。女性陣は普段されているかたも多くスピードも早い方が多かったです。うたしでも実際の洗濯干しの役割がある為そちらでも練習を行い、家庭での役割につなげていければと思います。



## 【立ち上りトレーニング】

機能訓練指導員による手、足腰の力の強化、自宅で転倒なく立上る動作のポイントを教え、訓練しています

しっかり足腰に力をつけ効率的な動作を覚える事で腰に負担なく、自宅でも安全に立ち座り、転倒なく過ごす事を目指して取り組んでいます。



## 【安全歩行トレーニング】



外は家の中と違い人や障害物がいっぱいです。このグループでは外の環境を想定し方向転換や障害物に対してバランスを崩さず、しっかり歩くことができるようになることを目的とし、取り組んでいます。またグループで行う事で実施していない利用者様も「ちゃんと前を確認しないと危ないよ。」「方向をかえる時は不安定になるね。」など客観的気づきを得るメリットがあります。外を安全に屋外歩行できるよう自分で考え実施できる力をつけて行っています。



←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。