

愛らんど通信

令和4年12月 第11号

*いよいよ今年もあとわずかです。

コロナの終息も見えないまま 令和4年も
終わりそうです。来年はどんな年になるのか？

愛らんどでは、作業はもちろん最近では「趣味活動」や「リハビリ」に力を入れています。特に午後からは作業終了後にそれぞれが自分のやりたい事を選んで過ごしています。どんなことをやっているのか？…。記事にまとめてみました。



《自主リハ編》

作業終了後の14:30～「メイウォーク」「平行棒」「マット」「手指リハ」など、自分たちで考えて行います。リハビリの先生に自主リハで活用できるものを選んでもらい、無理なく続けられるようにしています。毎日続けることで少しずつ効果が表れているようで、先生からも高評価を頂いています。

マットもやっています

筋力をつける為に マットを活用している人もいます。



メイウォークやっています！



メイウォークのメンバーはスペースの関係から、昼食後、14:00～15:00の間に順番に行きます。一人で黙々とフロアを移動する人、複数人で「早くおいで～」と声を掛け合いながら楽しく移動する人など様々です。終わった後は汗だくになってしまう人もいて頑張っているのが分かります。これからの季節 風邪をひかないよう気を配らなければ…と思っています。

平行棒やっています！



同じメニューなので一緒にします。

歩行の人は順番に譲り合いながら行きます。

平行棒と言ってもメニューはその人によって違います。「歩行」「スクワット」「足上げ」「アキレス腱伸ばし」…。すごいのは自分のメニューをそれぞれが理解しているところです。何回やるか？何周やるか？何秒やるか？…大変です。

日々の積み重ねが実を結び筋力維持や姿勢の保持などにつなげていけたらいいと考えています。頑張りましょう！！

