タシマ創健

TASHIMA GENKI NEWS Vol.103

機能訓練型デイサービスタシマの個別機能訓練

今回は、機能訓練型デイサービスタシマで行っている「個別機能訓練」についてご紹介します。

個別機能訓練とは

個別機能訓練は、利用者様が住み慣れた地域（自宅）で自分らしく生活を送るための運動や動作訓練を行っていくことをいいます。

タシマでは、「自立した今の生活を変わりなく続けたい」「友達と旅行に行きたい」「地域の行事に参加したい」など、ご利用者様が目指される人生の過ごし方を具体的に把握し、その目標達成に向けて個別のプログラムを提供しています。

プログラム①

ホットパックケア

微弱電流を発生するトルマリン（天然鉱石）でふくらはぎ、腰、肩をあたためます。血流が促進され、冷えやむくみの解消に効果的です。また、筋肉が柔軟になり、関節が動きやすくなることで、痛みの緩和にもなります。

プログラム②

ふくらはぎケア

ふくらはぎケアは、医師の石川洋一先生が開発された治療法「イシカワメソッドをベースとしたアプローチです。「第二の心臓」ふくらはぎを深部からほぐすことで全身の血流を促進させて、高血圧や生活習慣病を予防します。また、足首の動きも良くなるので、歩行に不安がある方や膝の痛みがある方にもおススメです！

ふくらはぎケア後には…

- 全身が暖まって気持ちがいい
- 悪い物が全部ながれたようだ！
- 足がすっきりして歩きやすい！

タシマを利用して…

- 友達に姿勢が良くなったと言われて嬉しい
- 以前より自宅で調理するのが楽しくなった
- 体操を自宅でも続けていたら膝の痛みが良くなった

まとめ

機能訓練型デイサービスタシマでは、ご利用者様お一人おひとりの思いにお応えするために、身体機能はもちろんのこと、心理的、社会的側面をみたサービス提供をしています。

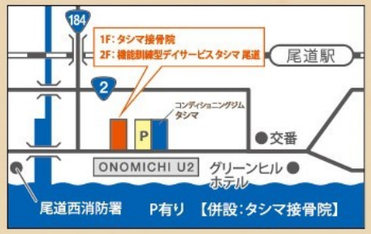
ご興味がある方は、随時「無料体験」を実施していますのでお気軽にご連絡ください。ご利用者様のご家族も体験可能です。

スタッフ一同、お待ちしております！

タシマ接骨院
〒722-0037 尾道市西御所町6-13
tel:0848-25-5397
http://www.tashima.jp

コンディショニングジム タシマ
〒722-0037 尾道市西御所町6-11
tel:0848-25-2006
http://hogrel-fitness.jp

機能訓練型デイサービス タシマ
尾道店
〒722-0037 尾道市西御所町6-13 2階
tel:0848-25-2002
東尾道店
〒729-0141 尾道市高須町584-1
tel:0848-38-2009
https://tashima-day.jp



プログラム③

ストレッチケア

ストレッチケアは、座って楽に安全にストレッチができるマシンです。

軽い負荷のおもりに身を任せて、「ふわふわ」とゆらすことで筋肉の柔軟性が引き出され、関節の可動域が広がります。関節の可動域が広がることで、しなやかで無理のない動きが取れるようになります。

インナーサイ

<目的>
- 脚の開閉運動で内もも、お尻の筋肉を使って、股関節の動きを良くする

<効果>
- 安定した歩行（転倒予防）
- 歩幅が広がる
- 腰痛・膝痛の予防・改善

チェストスプレッド

<目的>
- 胸を開く運動によって、肩と胸の動きを良くする

<効果>
- 姿勢改善
- 誤嚥予防・改善
- 首痛・肩痛の予防・改善

ディッピング

<目的>
- 肩甲骨を動かして、首・肩まわりの筋肉をほぐす。

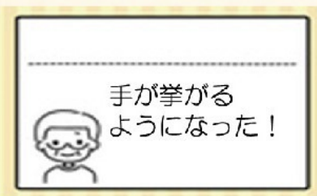
<効果>
- 首・肩の痛み、コリの予防・改善
- 杖を安定して使える
- 浴槽に浸かる際に体を支えられる

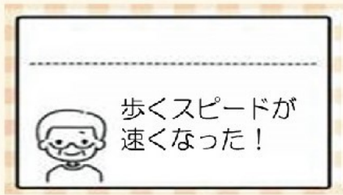
ハイプーリー

<目的>
- バンザイの運動を繰り返すことで、肩の関節と背骨の動きを良くする。

<効果>
- 手を上げやすくなる
（高い位置の物が取れる。洗濯物を楽に干せる）

ストレッチケア後には…





プログラム④

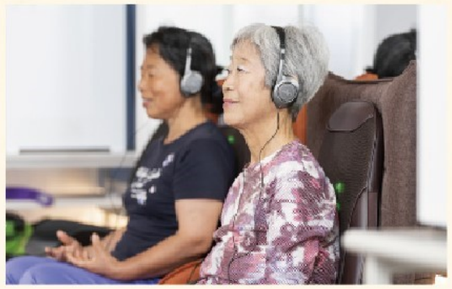
集団体操

集団体操では、適切な呼吸方法と上手な身体の使い方を訓練します。また、筋力と心肺機能の向上を図る運動も取り入れています。

プログラム⑤

音楽ケア

タシマの音楽ケアは、音楽を使って認知症を改善させる音楽療法「ミュージック＆メモリー」がベースとなっています。患者本人の馴染みある曲を聴かせて脳を刺激し、記憶も呼び起こす認知症ケアです。世界7か国650か所で実践されて成果を出しているアプローチです。多くの認知症患者に生きる希望と喜びを与えています。タシマでは、利用者様の認知症予防として音楽ケアを実践しています。



<目的>
- 好きな音楽を聴いて、脳を刺激する
- 思い出の曲を聴いて、昔の記憶をよみがえらせる
- 音楽の話題を通してのコミュニケーションを図る

<効果>
- 認知症を予防する
- 音楽で脳の活性化する
- 音楽を通して喜びを感じてもらう

プログラム⑥

脳トレーニング

タシマの脳トレーニングでは、認知症予防のために、生きがいや楽しみを通して、認識力・記憶力・判断力の向上を図った様々なトレーニングを実施しています。