

2018年10月号

本号では、機能訓練に加えて、生活プログラムにおいても活動をしてもらっていますが、その様子をご紹介します。

今回ご紹介させていただく生活プログラムは、散歩プログラムの様子についてです。個別機能訓練のなないろ体操（グループ体操）により足の筋力をつけ、その力を活かして屋内、屋外を歩いてもらい、さらにご利用者の身体機能の向上を目指しています。今回は、屋外を歩いてもらうことに加え、ルーム内に飾るお花摘みも一緒に行ってきました。



## ☆お花畑まで歩きました☆

敷地内のお花畑で育てて下さっている、綺麗なお花を頂きました。デイサービスのルームから200メートル程行った所にあるので、往復すると約4～500メートルになります。また、道中には坂道もあり、すごくいい運動になっています。

## ☆コミュニケーションや話の話題になりました☆

ご利用者さんにお花を摘んでもらいました。お花を見て、『このお花はね・・・』とスタッフにお花の名前を教えて下さいます。ご利用さんとお話する機会が増え、笑顔も見られました。



散歩をすることで足腰の運動にも繋がり、またお花を摘むことでもご利用者さん同士、スタッフとのコミュニケーションができ、話の話題にもなったので良い機会となりました。外へ出ること、気温や周囲の風景、お花等から季節を感じることができ、脳へもいい影響があります。心も体も元気になるプログラムにも力を入れています。