

### アロママッサージで気分爽快



アロママッサージをしています。  
毎週火曜日・木曜日にアロママッサージを実施しています。  
アロママッサージは、精油とマッサージによるリラクゼーション効果を目的としています。  
いこいでは、よりご利用者様に合った方法で行うために作業療法士と連携しています。  
機能維持・改善を目的とした手技で安全に行っています。  
凝り固まった足裏も数回続けるうちにほぐれてきた方もいらっしゃいます。  
ご利用者様からは「気持ちええわ」「ねむなってきたわ」と感想をいただいています。  
ご希望がございましたらぜひスタッフまでお声がけください。

### いこいの機能訓練！

現在、いこいでは作業療法士の指導のもと転倒防止・立ち上がり・立ち上がり補助訓練を実施しています。

#### 1. ◆転倒予防訓練(つま先・踵上げ)

回数: 各10回程度  
方法: つま先上げは足を少し前に出す。

#### 2. ◆立ち上がり訓練

##### ①(もも上げ)

回数: 左右10回程度(1日に2~3セット)  
方法: 出来るだけ、背中は伸ばして椅子にもたれない。

##### ②(膝伸ばし)

回数: 左右10回程度(1日に2~3セット)  
方法: 背中は椅子にもたれない。ボールがなくてもOK。

#### 3. ◆立ち上がり補助訓練

①回数: 10回程度(1日に2~3セット)  
方法: お膝前に出すようにして腰の部分伸ばす。一人ではなかなか難しいので手伝ってもらおうほうがいいと思います。

②回数: 10回程度(1日に2~3セット)  
方法: 両手をもってお辞儀を促すように。

自宅でも簡単にできる活動になっていますので、足の筋力低下を防いで、いつまでも自分の足で歩きましょう。



転倒予防訓練(つま先上げと踵上げ)  
回数: 各10回程度  
方法: つま先上げは足を少し前に出す。



立ち上がり訓練(もも上げ)  
回数: 左右10回程度  
(1日に2~3セット)  
方法: 出来るだけ、背中は伸ばして椅子にもたれない。



立ち上がり訓練(膝伸ばし)  
回数: 左右10回程度  
(1日に2~3セット)  
方法: 背中は椅子にもたれない。ボールがなくてもOK。



立ち上がり補助訓練  
回数: 10回程度  
(1日に2~3セット)  
方法: お腹を前に出すようにして腰の部分伸ばす。  
1人でなかなか難しいので手伝うほうがいいと思います。



社会福祉法人 近江ちいろば会 ぼだいじデイサービスセンターいこい

住所: 湖南省市菩提寺東4丁目1-5

TEL (0748)74-3902 FAX (0748)76-3905 ホームページ <https://chiiroba.jp/>

相談窓口 管理者・生活相談員まで