

# デイサービス虹の機能訓練



人にしてもらいたいと思うことを、人にもしなさい  
OMI CHIROBAKAI  
社会福祉法人 近江ちろば会

## おたより③月号

### 歩行プログラム新記録達成！！

もうすぐ新しく発足して1年が経過します。これまでしっかり継続できたのは皆さんの努力の賜物です！！先月の2月に新たな月間記録を達成したので報告をさせていただきます。

順位	日付け	周回数と距離
第1位	令和3年2月	2144周 (約85.7km)
第2位	令和2年12月	2098周 (約83.9km)
第3位	令和3年1月	2096周 (約83.8km)
第4位	令和2年11月	1785周 (約71.4km)
第5位	令和2年7月	1768周 (約70.7km)

ここまでの総距離は、**18584周**  
(約743.4km)でした！！あと  
少しでルーム2万周となり琵琶湖  
4周を達成できます。今年度最後  
の3月を皆さんで頑張りましょう！！



### 自主トレーニングを頑張ってもらっています！！

なないろ体操や歩行プログラムでの歩行訓練に加えて自主トレーニングを行っています。活動量や運動量の増加と必要な筋力や柔軟性の向上を目的として実施してもらっています。皆さんの在宅での生活が豊かに、これまでと変わらずに過ごして頂けるようにと頑張っています。



股関節周囲の筋力強化により、すり足の軽減やふらつきの軽減ができ、歩行の安定性も増えています。歩行距離も延長ができておられ、月間での歩行距離も伸びました。歩く距離も増えたことで、さらに運動量は増すことができています。

他のご利用者様もそれぞれ頑張って実施されていますよ！！

