

地活体操

毎日午後の活動の初めに実施している
椅子に座ってできる「地活体操」。
日常生活に必要な筋力や体力を維持したり、身体の柔軟性を保つことを目的に、
作業療法士等が考案したプログラムです。
この「地活体操」、今年2月にバージョンアップ。
以前のものよりちょっとハードになりました。
利用者さんも職員も、
「あー、きつい…」と口々に言いながら頑張っています。
その一部をご紹介しますので、皆さんもトライしてみてください。



椅子に座り
お腹に力を入れて足を上げてキープ
(背中が倒さない!)



後半が
きつい…



足を上げて
付け根から回したり、足首を回す
(この時も背中が倒さずに!)

麻痺や痛みがあって
メニュー通り行うのが難しい方には、
無理なくかつ効果が出るよう、
作業療法士がポーズを調整して
取り組んでいただいています。

