

デイサービスやすなが 2020. 4月

冬からの体力作りは、花見の為！！

屋外でも足取りは好調♪

4月は、美里町の緑川ダムまで、花見・ドライブを行いました。コロナウイルスの影響を考え、見送ることも思案しましたが、昨年末から、花見を行う為に、体作りを行ってきたことや、利用者様からの希望もあり、衛生面に十分に注意した上で、決行することになりました！

12月…自宅出来る体操週間(柔軟・体操)
1月…年初め体操週間(柔軟・体操・筋トレ)
2月…転倒予防教室(マット運動・平行棒)
3月…転倒予防教室(スラックライン・応用歩行)
4月…**屋外実践歩行(約200M)**

昨年、春の花見を目標に、『動ける体作り』を行ってきた効果も見られ、皆さんの足取りも大変良くなっていました♪(安定性の向上)
普段と違う景色に、張り切って長い距離を歩かれた方もおられ、『今年の冬は、だいぶ体力のついたでしょ?』と職員の問いかけに対し、『ほんなこて、20歳どま若返ったこた!』
『近頃は、なんでんするどが苦にならんとよ!』と、動ける体に戻ってきたことで、意欲の向上も見られているようです♪

新型コロナウイルスの影響で、外出自粛など、様々な被害が出てきていますが、家庭でも出来る運動を提案・紹介し、ご自宅で行って頂くことで、運動器機能の低下を防げればと考えています。

5月から、利用者様のスケジュールが空いた時間に出来るストレッチや、家庭での動作を用いた実践的な運動プログラムを取り入れ、少しずつ体作り・動作改善を行っていく予定です♪

来る年も また咲き誇れ 吉野桜

