

# 生活機能ステップアップ型 って？

生活の中で難しくなってきたことを取り戻し、維持していくことに重点を置いたリハビリを行います。たとえば、洗濯物を干す、包丁を使う、台所で立って洗い物をするなどの生活面の動作ができるよう、原因に着目します。

自宅で転倒後 ADL（日常生活動作）が低下し、歩行困難となった要介護 2 の 80 代女性は  
**お箸で食べることが難しい状態**



- ①テーブルと車椅子の高さが合わず、右肘が落ちて手先しか動かせない。

**車いすから椅子へ乗り換え、テーブルと椅子の高さを合わせる食事動作の見直しを行う。**



- ②お箸で挟むことができず、口に運ぶまでに落としてしまう。  
**お箸に滑り止めの工夫をし、本人の段階に合わせて豆掴みの練習を行う。**

## レクリエーションもリハビリです

ベッド上でのリハビリだけがリハビリなのではありません。デイサービス藍住では、日々のレクリエーションにも身体機能、認知機能を高める目的を絡め、**楽しみながら**リハビリに取り組んでいただいています。

上記、要介護 2 の 80 代女性の場合、  
**手がしびれ、足が動かしにくい状態**

### リハビリ × レクリエーション

ダーツや、的に向かっておじゃみを投げる  
**レクリエーションを通して、日常生活の動きを再現。**足の裏をしっかりつけ、重心の移動を意識していただく。



一緒に参加すると楽しいという気持ちが生まれ、他のご利用者との交流が増えていきました。身体を動かしやすいくなり、「できる!」という自信に繋がりました。