



『安全』かつ『楽』にできる立ち上がり

何か持たないと立ち上がることができない。立ち上がらなると後ろにひっくり返りそうになる。立ち上がっても、ふらついて安定しない。こんなこと、ありませんか？それは、身体の重心移動がうまくできていないことが原因です。

生活機能ステップアップの
方法

椅子に手を置いて、立ち上がる練習に挑戦！

1 足の裏をしっかり床につけて足を後ろに引きます。膝など痛みがある場合は、痛くない方を後ろに引くようにしましょう。

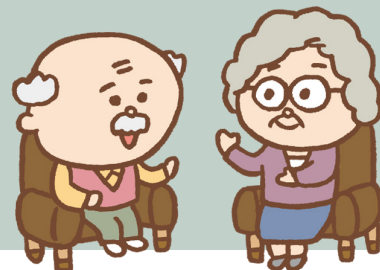


立ち上がりが不安な方は肩幅ぐらいに足を開きましょう。立ち上がったあとに安定しやすくなります。

2 椅子などを支えに、しっかりお辞儀をして身体を前に倒します。ここがポイントです。



3 手に体重をかけ、バランスを取りながら身体を起こします。膝の上をしっかり力を入れていきましょう。



ソファなど沈みやすい椅子では重心移動がしにくいいため、立ち上がりにくくなります。ソファから立ち上がる時は、浅く腰かけて立ち上がるようにしましょう。また、ご自身の高さに合った椅子を使うと立ち上がりやすくなりますよ。

手打ちうどん作り



レクリエーションで手打ちうどんを作りました。小麦粉と塩水を混ぜてこねたあと、交代しながら10分以上踏み続けました。正方形に延ばしていく作業が想像以上に大変でした。昼食は、みんなで協力して作ったうどんと天ぷらの定食です。冷たいうどんか温かいうどんの好きな方を選んでいただき、おいしく召し上がっていただきました。うどん作りをしたことをご自宅で報告したご利用者からは、「うどん作りしたん!？」とご家族が驚いていらっしやったと教えていただきました。

リニエデイサービス藍住で生活機能を高めませんか

- 【一日利用】 10:00～16:15 食事あり・入浴あり
- 【送迎範囲】 藍住町・北島町
板野町・応神町・大麻町の方もお問い合わせください



生活機能ステップアップ型(通所介護)

Linie リニエ デイサービス 藍住

営業時間 月～金 9:00～18:00

TEL:088-677-9926

〒771-1210 徳島県板野郡藍住町徳命字新居須77-1

