

# おおら通信 Vol.22

発行日:2024.12.10

一活気のある空間  
利用者様の笑顔を求めて一

「やりたい」をカタチに

「男性利用者様」のご利用が増えております！！

毎日



ありがたいことに、このところ  
在宅所おおらでは各曜日「男性利用者様」が増えております！！  
中でも日常生活機能訓練に加え「パン作り🍞」「エコバッグ活動👜」は、男性の方でも参加できる人気のプログラムとなっております。  
皆さまのやりがい、在宅の生活につながる活動を継続的に実施してまいりたいと思います。(^^♪

#	メニュー	効果
1	機能訓練(PM) ※週1日理学療法士の先生から直接指導いただけます	皆様のご希望、ケアプランに合わせて 上肢・下肢・ストレッチ・歩行訓練を グループに分かれて実施します。
2	プーリー(肩上げ運動)	肩の運動を行わないとどんどん関節が固まっ てしまい、肩があがらなくなってしまいま す。すでに関節の拘縮で肩が上がりにくくなっ てしまってもこの運動を行うことで可動域が広が っていきます。
3	ペダル漕ぎ	血液の循環を良くし、疲れやむくみ冷え性を改 善します。関節を優しくほぐしながら筋力をアッ プさせます。
4	清掃訓練	掃除機や雑巾を使った拭き掃除訓練。家庭で の清掃動作の継続を目的とし、視覚や注意力 のトレーニングにもなります。
5	屋外歩行	階段やスロープ等、屋外の環境を活用した歩 行訓練。筋力や持久力維持の他、状況判断力 を養う認知機能訓練にも効果あります。
6	調理プログラム	包丁の活用や、計る、混ぜる、煮る、炒める等 の手順を意識する事により、自宅での調理の 役割の維持につながります。
7	回想	「思い出すトレーニング」による認知機能訓練。 脳の活性化や精神の安定にも効果あり。
8	学ぶ	間違い探しなどを活用した脳のトレーニング。 生活に密着した問題も用意してあります。
9	癒し	メドマー、足湯、足裏マッサージなど特定部位 の血行促進や疲労回復、リラックス効果が期 待できます。
10	お買物プログラム	生活リハビリおよび楽しみとして、ご本人様 にお金を管理いただきお買物をしていただけま す。
11	社会参加活動プログラム	エコバッグを近隣施設様に寄付しております。 コンビニ・直売所・観光案内所

## お問い合わせ

宅老所おおら ☎(0268)75-8450  
〒386-0005 上田市古里167-2  
ホームページ <https://oorara.jp>



Instagramを  
開設しております。  
おおらの取り組み、  
施設のご様子など  
QRコードからご覧  
ください。