

明けましておめでとうございます。理学療法士の岡川です。今年もどうぞよろしくお願いいたします。令和2年最初のテーマは「ちょいトレ始めました!」です。

ちょいトレとは?

デイサービスの1日の生活の中ではお風呂の待ち時間や朝、到着してからレクリエーション等が始まるまで、帰りの車を待つ時間などの空き時間が生まれます。パズルや間違い探しなどの脳トレを行ったり、レクリエーションの準備のお手伝いをお願いしたりして時間を過ごしていただけていますが、そこに体操を取り入れてみては?という案がありました。そこで、座って安全に実施できる「時間を見つけてちょいと体操(トレーニング)」略して「ちょいトレ」を考案しました!


ちょいトレメニュー紹介

(表面)

時間をみつけてちょいと体操!!

トレーニング
ちょいトレ

尿漏れが気になりませんか?




→ 気になる人は裏面の体操メニューへ!

(裏面)

引き締め体操 10回


【方法】
①おしっこを途中で止めるようなイメージで、膣と肛門に力を入れて締めます。
②ゆっくりと10数えて力をゆるめます。



時間をみつけてちょいと体操!!

トレーニング
ちょいトレ

トイレの後、ズボンがしっかり腰まで上げられていますか?



→ できていない人は裏面の体操メニューへ!

腕組み体操 10~20回

【方法】後ろで腕を組み、上下に上げ下げします。



肩に痛みがある場合は無理しないでください

気になるお題があれば裏面を見て、どんな体操をすればいいのかが分かるようになっていきます。なるべく日常生活に結び付く体操にしていますので、是非、時間を見つけてちょいトレしてみてくださいね!

