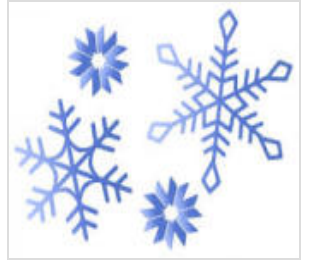




瑞穂の里リハビリニュース



平成 26 年 11 月 29 日(土)に

第 1 回 家族教室「リハビリの集い～介護者の健康維持のために～」が

瑞穂の里リハビリ課主催で行われました。

参加者は 16 名(男性 9 名 女性 7 名)で全員の方々から内容に「満足した」の回答を頂いております。

内容は ① 講義「続けられる介護」

② 体力測定 (握力、血圧、脈拍、体重心、下肢筋力、足指把持力、肺活量、柔軟性、バランス機能)

② 健康体操 を行いました。

体力測定では普段利用出来ない特殊な機器を使用し測定を行いました。

体操前後に自身の立位姿勢を写真に撮り、体操後の変化(効果)を感じて頂きました。

<ご意見・ご感想として>



- 本日はありがとうございました。体力測定は今回が初めて測定してもらい、自分の弱点が良く分かりました。
介護をする上で本人だけではなく介護者の技術、心身の管理が大切だということが理解できました。今後は体力をつけていきたいと思えます。ありがとうございました。(60 代女性)
- 普段計測することのない運動機能の実力値を計測していただき大変参考になりました。自分の体力が低下しないよう運動していきたいと思えます。また、機会があれば参加させて下さい。(50 代男性) など・・・

<今後開催してほしい内容として>

- 食事の時のスプーン・フォークで扱いやすいものがあったら教えてもらいたい。(70 代女性)
- 寝ている姿勢から起き上がりのさせ方、歩く時の補助の仕方等(60 代女性) など・・・

皆様のご意見をもとに今後も瑞穂の里リハビリ課では「**ご要望に応えられる家族教室**」を目指し、様々な企画を考えたいと思えます。皆様の健康を支援させていただきます。

今回ご参加して頂いた方、誠に有り難うございました。次回も多くの方のご参加をお待ちしております。

