

理学療法士・作業療法士 による

介護予防ショートステイ

今回のテーマは
寝たきりにならないために！

～原因と対策について知ろう～

※ケアマネージャーさん、相談員さんの見学も可能です。

<日時> **令和元年 5月 21日・22日**
(ショートステイご利用期間中であれば、誰でも参加できます。)

高齢者の寝たきりになる原因の多くは『脳卒中』『骨折』です。こうした病気や怪我をショートステイをご利用する中で、**リハビリ専門職と一緒にリハビリを行いながら予防したい方をお待ちしております。**また、様々な社会サービスを積極的に利用して、“人とのつながり”“地域とのつながり”をつくるのはいかがでしょうか。

<日程・内容>
10:30～11:30 寝たきり診断・健康講話

1日目

寝たきり度を自己診断し、ご自身の状況を把握して頂きます。また、リハビリだけでなく、生活習慣や健康管理など寝たきり防止の秘訣などについてのお話などをさせていただきます。

14:00～15:00 リハビリ体操

寝たきりにならないためには、転倒予防、認知症予防などといった様々な予防が必要です。今回は、リハビリ専門職がおすすめする転倒予防体操や認知症予防体操を行って頂きます。

10:30～11:30 レクリエーション

2日目

レクリエーションは、身体機能の維持や向上、脳の活性化、コミュニケーションの活性化、生きがいの創出をするために行うものです。カレーやうどんづくり、コケだまづくりなどの作業を通じて他の利用者の皆様と交流する時間を過ごして頂きます。

14:00～15:00 ご自宅でできる体操

寝たきり診断結果から、ご本人に合わせたご自宅でできる体操をリハビリ専門職がご提案します。実践する際の注意点や実施回数など、セラピストによる直接指導のもと練習して頂きます。

理学療法士



作業療法士



オリジナル体操メニュープレゼント

社会福祉法人 藤花会
特別養護老人ホーム
せとうち

瀬戸内市邑久町福中1180

TEL: 0869-22-2006

(藤原・森田)



「リハビリのことなら、
何でもご相談ください！」