

リハビリ

自主練習の紹介



かりんの里では個別でのリハビリやフロアでの体操以外にも、ご利用者様の希望に応じて、自主練習メニューを作成し取り組んでもらっています。

その中からいくつかご紹介します。

物を握ったりはなしたりする動作や前腕の回内外の動作に対してカップを使った自主練習
(板に固定されたカップに円錐台形のカップを重ねたり取ったりしていく)

円錐台形のカップを使用することで、持つ時に少ししか開かない手掌をより大きく広げることができ、また手をはなす時は、固定された場所に重ねた状態になるので、引っ掛かりによって手を広げやすくなります。ひっくり返して入れたり、そのまま入れたりして、手の握る・はなすの動きのみでなく、前腕の回内外や肩関節の動きにも作用します。



肩関節の可動域制限に対して、牛乳パックを使った自主練習
(牛乳パックを約1cm幅に切ったものを四角く広げて重ねていく)

一気に高い所へ手をあげるのではなく、約1cm幅に切ったパックを1段ずつ積み上げていくことで、肩関節が屈曲・外転し、可動域拡大に繋がることをねらって行っています。



その他にもボールやチューブ、お手玉などを使った自主練習を、ご利用者様のニーズや希望に合わせて提供し取り組んでいただいています。