

デイサービス えがお・デ・あいと

～目指す自立支援とは～

様々な場面において ご利用者様が



自分で選び



自分で決めて

できることは

できる限り自分で行い

自分らしい生活を続けていくための

お手伝い

デイサービスでの過ごし方を職員が決めるのではなく、自宅と同様に色々な場面において

自分で選択し決めて、取り組む

ことによって自分らしく過ごすことができます。そして、気持ちに張りが生まれ積極性が出て来ることで自宅での生活も豊かになっていきます。



機能訓練とは・・・

『他人からしてもらうもの』ではなく
自分らしい人生（生活）を取り戻すために

『自分で行うもの』なのです。

さあ、一緒に頑張っていきましょう！

1.軽体操

とっても簡単



運動前に体を温め筋肉をほぐす
ことでけがの予防になります。
午後の体操は静養して一旦眠
った体を目覚めさせる目的が
あります。歩行訓練前の準備
体操として行いましょう。

2.レッドコード

みんなに大人気！(^^♪



全身のストレッチ効果があり
体が柔らかくなることでスム
ーズな立ち上がりやバランス
が良くなり、転倒予防につな
がります。

3.セラバイタル

画面を見ながら楽しく運動♡



足の関節運動や筋力向上が望めます。

機械の補助もあるので車椅子の方や、体が不自由な方も行えます。

4.ペダル

手軽にできます！



ご自分のペースで行える関節運動が目的の器械です。

足だけでなく腕の運動もできます。

5.レッグプレス

ぜひ挑戦してください！



足の筋力だけでなく腹筋も鍛えられる運動です。

関節の動きに制限がなければ膝関節症の人にも効果的な器械です。

6. (応用) 歩行練習



無理せず自分のペースで(^^♪

平地の歩行に限らず、カーブ歩行や階段昇降、またぎ動作を含め住宅の環境に合わせた設定をしています。

転倒を予防し、自宅で安心して暮らしましょう。

7. 生活動作訓練



できることをやってみよう！

洗濯物干しや洗濯たたみ、食器洗いやテーブル拭きなど、ご家庭で普段当たり前にやっていることです。

自分でできることのひとつとして

ご家庭でも、何か一つ役割が持てたら素敵ですね。

立って行えば立位バランスの訓練と腕の運動、座ってやれば座位バランスの訓練にも繋がりますよ。

8.脳トレ

いろいろあるから選んでね♥



読む・書く・想像する・考える
など脳の色々な機能を使うこと
で脳を鍛えて記憶力の低下などを
防ぎ脳の活性化に役立ちます。

9.お口体操 (パタカラ)

大きな声でやってみよう!



食事の前に唇やあご・頬・のど
舌を動かすことで、嚙んだり飲み
込む動作の準備体操となり食事の
動作がスムーズになって、肺炎の
予防に役立ちます。

また続けることでお口の健康を
保ちます。



* 食後の歯磨きも清潔を保ち肺炎予防に役立ちます。

食事を終わったら、自分からすすんで行いましょう。

これまで多くの介護施設では、お世話型といって

「できないこと（本当はやれること）も代わりにやってあげるサービス」の形でしたが、代わりに行うことで→

本人はする必要がなくなり→しなくなり→今までできていたことさえできなくなる

という悲しい結果につながることから、近年はそのサービスのあり方が見直されてきています。

私たち職員は

皆様ができることまでお手伝いし、その能力を奪う

ような過剰な介護サービスはいたしません。

大変なところは職員がお手伝いしますので

一緒に頑張っていきましょう。

ぜひ皆様には「自分の事は自分でさいっさげ、余計な事はさねっていい！」と言ってくださるような、元気な高齢者になっていただきたいと願っております。



♥ デイサービス えがお・デ・あいと 職員一同 ♥