

# SAKURAS NEWS

- No.49 February.2024 -

特集

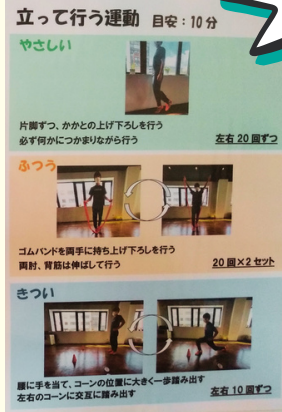
サクラス

## 自主訓練 徹底解説

### Part.2

機能訓練指導員のお手製メニューを見ながら実践します!

皆さまこんにちは!  
今回は「サクラスの自主訓練」part2として、自主訓練の続報を解説します。  
今回は「手首・指先の訓練」や「脳トレ」をご紹介しましたが、今回は利用者様自身でリハビリ道具を準備し、身体全体を使ったダイナミックな自主訓練をレポートします!



#### 立って行う運動

【やさしいレベル】  
目の前に置いた赤いコーンに向かい、大きく一歩踏み出すことでバランス能力を養い転倒予防!

1



コーンを足元に置いて...



左右に大きく踏み出す!



【ふつうレベル】  
ゴムバンドを使った上肢の筋力訓練です。上げ下ろしを行い、上半身全体の筋力UPや平衡感覚を強化!

2



ゴムバンドを両手に持ち...



両上肢の筋力UP!

#### 座って行う運動

【きついレベル】  
座った状態で重りやダンベルを使った筋トレメニューです。足腰の筋力低下をしっかり予防します!

3



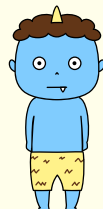
重りを足首に巻き、足を持ち上げる!



肩の高さまで重りを持ち上げる!



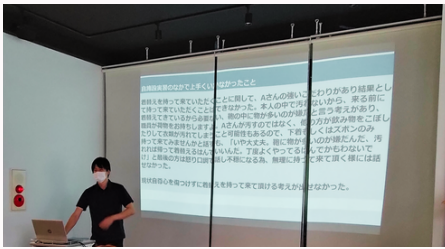
2ヵ月連載しました自主訓練の解説はいかがでしたか? 豊富な自主訓練メニューからごく一部をご紹介いたしました! サクラスではその他にも、マシントレーニング、トレッドミル、エアロバイクなど、利用者様主体で取り組める運動機器も多数取り揃えております。個別機能訓練と自主訓練を組み合わせることで、より効果を実感できるようご提供しています。機能訓練といえば「サクラス!」と皆さまにご支持いただけるよう今後も取り組んで参ります(^^)/



次回 SAKURAS NEWS もお楽しみに〜♪

# 2024.1.10開催 社内研修報告

1月10日(水)に社内研修を開催しました。  
 サクルスでは毎年一回、終日休業を頂き社内研修を開催しています。  
 外部研修に参加した社員自らが講師を務め、他の社員と共有し、学んだ点についてグループディスカッションを通してより深められるよう努めています。今回の研修ではリスクマネジメントや高齢者虐待等の介護従事者必修研修の他、計画書作成や運用ルール等を全社員で共有し理解を深めました。



# 2月空き状況のお知らせ

サービス種別		月	火	水	木	金	土	日
通所介護	〈午前半日サービス〉 9:00-12:00	×	△	△	×	△	△	定休日
	〈1日利用サービス〉 10:00-16:00	△	△	○	△	△	○	
総合事業	〈通所介護相当サービス〉 13:00-16:00	○	○	—	○	○	—	
	〈生きがい型デイサービス〉 〈通所サービスA〉 13:00-15:00	—	—	○	—	—	○	

○：4名以上の空きがございます  
 △：1～3名の空きがございます  
 ×：新規でのお申込みを見合わせております

生きがい型デイ  
利用者受付中!

2024年1月 末 時点でのご利用可能枠の状況です。詳細につきましては事業所にお問い合わせください。

## お問い合わせ



サクルス リハケアサービス  
**☎ 0172-88-5764**  
 介護保険事業者番号 0270204142  
 〒036-8004 弘前市大町1丁目3番地1  
 受付時間 9:00~17:00迄

最新情報は  
公式HPをチェック

サクルスリハケア

