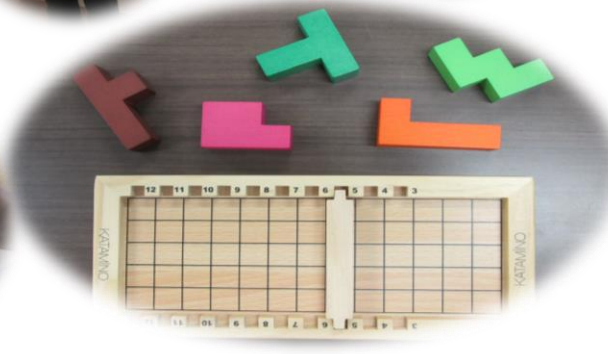


# りふれ中村橋 デイサービスセンター

## 個別機能訓練の ご紹介

りふれ中村橋デイサービスセンターでは  
常勤2名の機能訓練指導員がおり、  
毎日個別機能訓練にご参加して頂けます。  
現在行っている機能訓練の一部をご紹介します  
て頂きます。



# 歩行訓練



皆様からのご要望が多い、転倒予防の訓練を行っております。踏み台や障害物などを使って訓練します。同時に正しい歩行姿勢の指導も行います。

# 階段昇降訓練



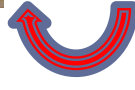
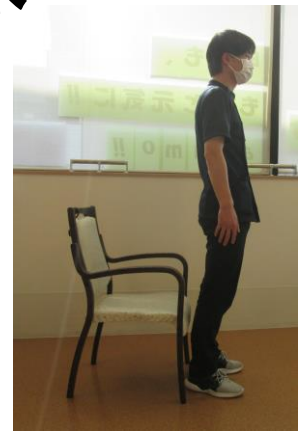
階段の昇り降りの訓練になります。普段階段を使わない方もいらっしゃいますが、ご自宅の入口や玄関に階段や段差がある方も多いため必要とされる方がいらっしゃいます。手すりを使用した昇り降り、杖を使用した昇り降りなど反復して行う事により、不安を減らし安全な動きを身に付ける事が出来ます。

# 可動域訓練



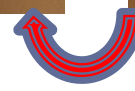
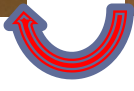
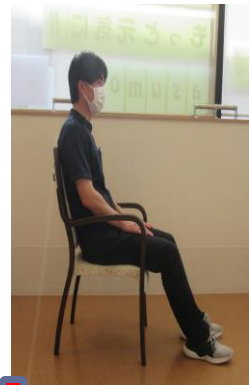
日常生活動作を安全に行えるよう関節可動域訓練を行っております。「肩が上がらない」「股関節や膝が曲がらない」という皆様に効果的です。関節を柔軟にする事で出来る運動も多くなり、リハビリの効率も上がります。

# 着座動作訓練



椅子での座り方は正しく行わないと思わぬケガに繋がる事があり、勢いよく座ると圧迫骨折を起こす事もあります。椅子での動作は日常生活でとても多いので体に負担をかけない座り方を身に付けると安心です。

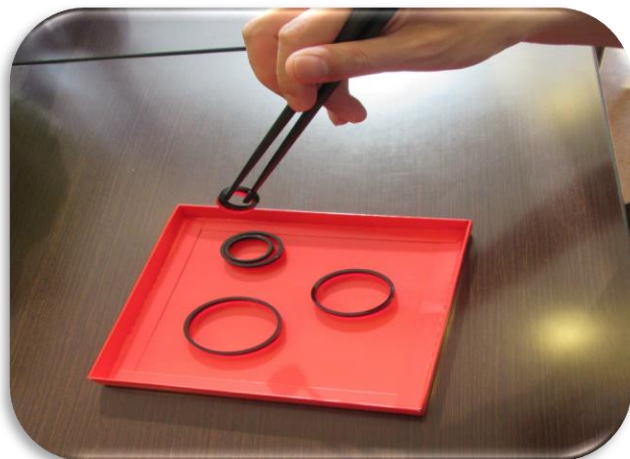
# 起立動作訓練



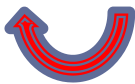
椅子からの立ち上がりにも正しい動きがあります。椅子からの立ち上がりが苦手という方は体の使い方を把握されていない事があります。立つ前に正しい準備姿勢をつくって頂き、体重と体を上手く使う事によって立ち上がり時の前後左右のふらつきを減らし安全に立ち上がる事が出来ます。

# 食事動作訓練

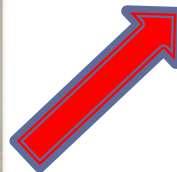
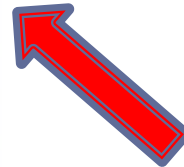
食事動作訓練ではお箸をメインとした訓練を行います。お箸の訓練は手の器用さを向上させるのに最適です。はさむ・つまむ・広げるといった様々な動きを訓練します。スプーンやフォークを使った訓練も行います。ただシンプルに訓練を行うのではなく、ゲーム形式のような訓練も行いますので皆様に楽しみながらご参加して頂いております。



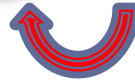
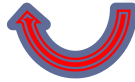
# 更衣動作訓練



着替え動作の訓練になります。  
ズボンや靴下をはくには足の筋力と柔軟性も必要になりますが、椅子の座り方によって着替えやすい姿勢をつくる事も出来ます。  
ジャケットなどの上着を着る訓練では実際に上着を着る練習だけでなくタオルを体の周りで上手く回す練習も行います。これにより肩の柔軟性が向上し、羽織る動作がスムーズになります。

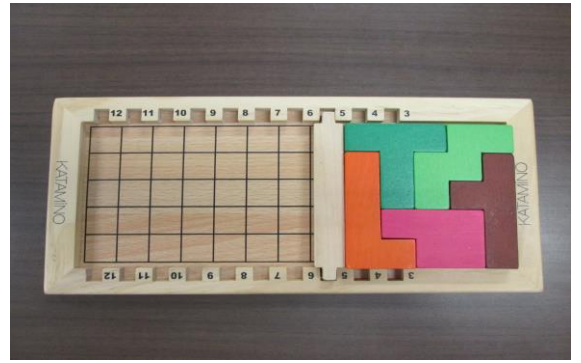
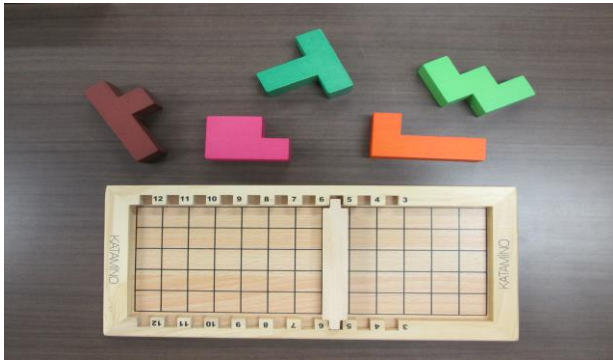


# 洗濯動作



主に洗濯物を干す動作の訓練になります。  
立った姿勢で高い所に洗濯物を干す動作は普段から行っていないと不慣れでバランスを崩しやすい動きの一つです。  
ご自身でどの姿勢が一番安定するかを知って頂き、安全な動きを身に付けて頂きます。  
洗濯物を洗濯バサミではさむ動作も腕や肩、指の動きが大事になってきます。こちらも立った姿勢で行う必要があります。

# ブロックパズル



手指の訓練と頭の体操効果が高いパズルも行っております。頭で考えながら手で細かい動きを行うと手の動きの向上はもちろん、認知機能も高まる効果があります。

## カード記憶訓練



3つの絵を描いたカードを配り、内容を覚えて頂き、カードを回収します。最初はカードに関係のない質問をいくつか行い、カードの内容だけに集中できないようにします。

その後、カードの内容を質問し、いくつ記憶できているかテストするカード記憶訓練です。記録をつけながら行いますが、回数を重ねるごとに正解率が上がってくる方が多いです。認知機能の向上効果が高い訓練になっています。





# 移動スーパーとくし丸



りふれ中村橋デイサービスセンターには毎週金曜日  
13:15～14:00頃まで移動スーパーが来ま  
す。「買い物を楽しみたい」「買い物を出来るよう  
になりたい」といった希望を叶える事が出来ます。

ご利用者様のご要望に応じて移動スーパーを利用さ  
れる前に、買い物に必要な会計動作や買い物カゴの  
使用訓練なども可能です。

※移動スーパーをご利用される方には事前にご家族  
様、ケアマネージャー様に承諾を頂いております。



# InBody270

**InBody**

ID 600	身長 175cm	年齢 38	性別 男性	測定日時 2020.02.24. 15:55
-----------	-------------	----------	----------	---------------------------

**体成分分析** Body Composition Analysis

私の体を構成している **体水分量** (L) 41.2 ( 37.9~46.3 )

筋肉を作る **タンパク質量** (kg) 11.1 ( 10.2~12.4 )

骨を支える **ミネラル量** (kg) 3.57 ( 3.50~4.26 )

余ったエネルギーを保存する **体脂肪量** (kg) 6.0 ( 8.1~16.2 )

体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪量合計すると **体重** (kg) 61.9 ( 57.3~77.5 )

**筋肉-脂肪** Soft Lean Fat Analysis

項目	値	標準
体重 (kg)	61.9	55 - 105
筋肉量 (kg)	52.9	50 - 170
体脂肪量 (kg)	6.0	40 - 520

**肥満指標** Obesity Index Analysis

項目	値	標準
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	20.2	18.0 - 25.0
体脂肪率 (%)	9.6	0.0 - 30.0

**部位別筋肉量** Segmental Lean Analysis

部位	値	標準
左腕	2.89kg	標準
右腕	3.07kg	標準
左腕	9.49kg	高
右腕	9.63kg	高

**部位別体脂肪量** Segmental Fat Analysis

部位	値	標準
左腕	0.3kg	低
右腕	0.2kg	低
左腕	1.2kg	低
右腕	1.2kg	低

**体成分履歴** Body Composition History

項目	17.12.06	17.12.31	18.01.27	18.04.24	18.05.08	18.11.13	20.02.24
体重 (kg)	63.9	63.6	63.0	65.3	64.5	65.7	61.9
筋肉量 (kg)	53.4	51.8	53.4	54.7	53.2	53.8	52.9
体脂肪率 (%)	11.8	13.9	10.3	11.5	12.8	13.5	9.6

**InBody点数** InBody Score

75/100点

※体成分の評価に基づいた点数です。筋肉量がとても多いと100点を超えることもあります。

**体重調節** Weight Control

適正体重	67.4 kg
体重調節	+5.5 kg
脂肪調節	+4.2 kg
筋肉調節	+1.3 kg

**栄養評価** Nutrition Evaluation

タンパク質量	<input checked="" type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 不足
ミネラル量	<input checked="" type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 不足
体脂肪量	<input type="checkbox"/> 良好 <input checked="" type="checkbox"/> 不足 <input type="checkbox"/> 過多

**肥満評価** Obesity Evaluation

BMI	<input checked="" type="checkbox"/> 標準 <input type="checkbox"/> 低体重 <input type="checkbox"/> 過体重
体脂肪率	<input checked="" type="checkbox"/> 標準 <input type="checkbox"/> 軽度肥満 <input type="checkbox"/> 肥満

**筋肉均衡** Lean Balance

上半身均衡	<input type="checkbox"/> 均衡 <input checked="" type="checkbox"/> やや不均衡 <input type="checkbox"/> 不均衡
下半身均衡	<input checked="" type="checkbox"/> 均衡 <input type="checkbox"/> やや不均衡 <input type="checkbox"/> 不均衡
上下均衡	<input type="checkbox"/> 均衡 <input checked="" type="checkbox"/> やや不均衡 <input type="checkbox"/> 不均衡

**内臓脂肪レベル** Visceral Fat Level

1

**研究項目** Research Parameters

骨格筋量	31.6 kg ( 28.8~35.2 )
除脂肪量	55.9 kg
基礎代謝量	1578 kcal
ウエストヒップ比	0.76 ( 0.80~0.90 )
腹囲	69.8 cm
SMI	8.2 kg/m <sup>2</sup>

**運動別消費エネルギー量**

ゴルフ	109	ゲートボール	118
ウォーキング	124	ヨガ	124
バドミントン	140	卓球	140
テニス	186	自転車	186
ボウリング	186	バスケットボール	186
山登り	202	縄跳び	217
エアロビクス	217	ジョギング	217
サッカー	217	水泳	217
剣道	310	ラケットボール	310
スカッシュ	310	空手	310

**インピーダンス** Impedance

Zen 20 (uS)	296.8	右腕	313.3	体幹	25.6	右腕	223.0	左腕	226.7
100 (uS)	262.5	280.6	21.8	196.5	200.0				



りふれ中村橋デイサービスセンターでは個別機能訓練にご参加されているご利用者様を対象にINBODY測定を行います。

INBODYは筋肉量、体脂肪、内臓脂肪などはもちろん、各体の部位別に筋肉量を測定する事が出来ます。例えば、「左腕が右腕に比べ筋肉量が少ない」「上半身は強いが下半身との筋肉量に差があり、バランスに改善の余地がある」「腕や足に比べ、体幹の筋肉が少し不足している」などご自分の強い点、弱い点を知って頂く事により明確な目標を示す事も出来ます。