

11月も終わり、本格的に冬が始まりましたね。今年の秋は暖かくなりましたが満喫できたでしょうか？ 東海園では芋掘りをしました。東海園ではリハビリを皆さん頑張っています。



今回は橈骨遠位端骨折の利用者です。週3回利用しており自主訓練も積極的に行っています。その様子を紹介していきます。

リハビリ

ストレッチ

↓
指の間を
つまむように
ほぐします



粘土運動

↓
棒を握り粘土をこねます
⇒物を持つ力が付きます
↓
手のひら全体が使えている
か確認します



輪ゴム引き

↓
↓
指も柔軟性と
筋力を鍛えます



のびしー

ぞうきん絞り

↓
手首と握力を鍛えます
⇒前方向と後ろ向き
の両方で絞ります



ひねって

ポイント
できるだけ指を大
きく動かしましょ
う。

クリスマス飾り作り

