

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  
↓  
手のひら全体が使っている  
か確認します



輪ゴム引き  
↓  
↓  
指も柔軟性と  
筋力を鍛えます



のばしてー

### 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  
つ  
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

