



# 自立支援課だより

令和6年1月31日発行

## 現在の利用者状況（空き人数）

- 送迎ご相談ください。
- お気軽にご相談ください。

### 【通所】

- ◆生活訓練（定員10名） **大募集中！**
- ◇機能訓練（定員20名） **大募集中！！**
- 【施設支援（入所）】
- ◇機能訓練（定員20名） **大募集中！！！！**

## 理学療法士からプチ情報

### 変形性膝関節症について②

#### <理学療法について>

運動療法：散歩、筋トレ、ストレッチなど

徒手療法：筋肉を柔軟にする

物理療法：機器を用いて痛みを和らげたり、筋肉の活動を高めたりする

自宅でできる運動療法や、生活の工夫、環境整備によって痛みを予防・軽減したり、症状の進行を抑えたりすることができます。痛みがあってもひとりで抱え込まず、理学療法士にご相談ください。

理学療法士・小林

## 自助具のススメ②

～生活を便利にする道具～



100均でスプリングキーホルダーを購入。

◆杖とキーホルダーをくっつけました。肩に杖を背負えるようにすることで、階段を使うときや、物を運ぶときが楽になりました。

作業療法士・佐藤

## 年末訓練納め会&〇×クイズ大会



一年を振り返り、発表していただきました。

その後は職員が厳選した問題で〇×クイズ大会を開催しました。上位3名に豪華景品が出ました。