



～ハビリ通信～

皆様こんにちは、機能訓練指導員(作業療法士)の佐々木です。
 3月は気温の寒暖差が激しく、花粉や黄砂も飛び、職員・利用者様も体調を崩す方が多く、大変な1か月でした。
 4月！新しい年度が始まるという事で、心機一転頑張っていきたいです！！
 暖かい日も増え、桜もそろそろ咲きはじめる頃でしょうか。
 今回はケアネットで行っている手指訓練について、説明していきたいと思います。

【手指訓練の効果】

手指は「第二の脳」とも呼ばれ、脳と深いつながりがあります。
 手指を動かすことで、脳の血流量が増え、脳の活性化や認知症の予防、運動機能を高める効果が期待できます。
 また、指先の神経や筋肉が刺激され、脳との連携が強化されることで手や指の動きがスムーズになり、日常生活での動作が向上します。

○ケアネットで行っている主な手指訓練



“手・手指の役割”

1. 固定・把持・操作する
2. 押す
3. 引っ掛ける
4. 引き寄せる
5. 接触する
6. 合図する
7. 容器とする
8. 識別する

○銀杏つかみ・ビー玉すくい

- ・食べ物をスプーンですくう、箸でつまむ練習
- ・協調運動の維持・向上
- ・色分けをおこなう事で、視空間認知機能の訓練になる。
- ・手首の回外(外向きに回す)、回内(内向きに回す)運動。



箸で銀杏つかみ

○セラフラスト(リハビリ粘土)

- ・手や指の握力や筋力を高める事を目的とする。

○ペグ

- ・上肢、手指の機能向上
- ・目と手の協調運動
(穴の位置を認識する。その位置に向かって手を伸ばす。セラフラスト穴に入れる)
- ・視空間認知とは？
視覚的情報を用いて周囲の空間を理解し、物体の位置や距離を把握する能力。



ビー玉すくい



セラフラスト



●視空間認知の機能が低下すると???

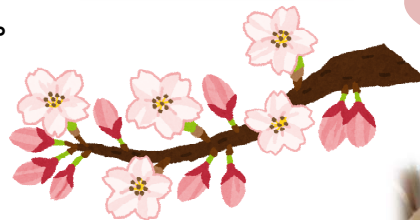
- ・物品の認識や簡単な道具の操作が拙劣になる。
- ・図形描写が拙劣になる。
- ・手指の形の模倣が出来ない。
- ・良く知った道で迷う。
- ・自動車をバックで駐車できない。
- ・物を探すのが難しい。
- ・簡単な道具の操作と着衣が出来ない。



ペグ

○ピンチ訓練

- ・日常生活で必要な、握む力をトレーニングする。
- ・ボードの色に合わせてピンチを取り付ける。
- ・集中力の維持、強化の訓練。
- ・人差し指と親指の対立運動。



ピンチ訓練



次回はバランス訓練や段差昇降訓練についての説明をしていきます！

【問い合わせ先】
株式会社ケアネット
デイサービス水沢

住 所: 奥州市水沢花園町1-19-16
電 話 0197-22-2901
担 当: 後藤・岩下・向山

