

こんにちは！

ゆい 生活介護に所属している林です！

今回は、利用者の皆さんが日々健康的で楽しみを持った生活を送っているよう活動の中で行って頂いている運動の一部をご紹介します。

利用者の皆さんが使用されている、体育館にはいくつかの運動器具が設置されています！  
トランポリン、ランニングマシン、腹筋マシン等々です。



～運動提供を行う際に心がけている事～

- 楽しんで運動を行えるよう、利用者さん毎に時間設定や行う運動を変更しながら提供しています！
- 運動の開始と終了が明確にわかるようタイマー等を使い、目に見える形で開始と終了をお知らせしています！
- 同じ運動器具に飽きてしまわないよう体育館と1階に置いてある運動器具の交換を定期的に行い新鮮な気持ちで運動を行って頂いています！

簡単にですが、利用者さんが行っている運動についてのご紹介でした！

利用者の皆さんに負けないよう林も健康増進目指して運動行っていきます！

