

# 活動の取り組み方

こんにちは。ゆいAブロックに所属しています、福内結奈です。

今回Kさんの活動支援についてご紹介させていただきます。

運動不足解消のため新しく体育館での活動を取り入れました。

特性上、周囲の置かれているものなどに拘りがある為、体育館での移動ルート上で、少しでも本人の負担を減らせるよう、なるべく物に目がいけない場所を通ることで拘ることなくスムーズに移動出来ております。

何の活動が始まるか分かるようなお知らせカードも作成してみました。

体育館での活動は振動マシーンを3分~5分実施後、腹筋を10回するといった内容です。

いつ終わるか分かるようにタイマーを使ったり、10カウントを取ったりなど工夫しました。

少しでも運動不足解消に繋がればいいなと思います。

これからも一人一人に合った支援を考えていきたいと思っています。

ありがとうございました。



活動に取り組むkさん



お知らせカード