

輪投げレクリエーションで上肢運動を実施しました(男性利用者さまが積極的に参加)

本日のレクリエーションは、上肢機能の維持向上を目的とした輪投げを行いました。



輪を持ち、狙いを定めて投げる動作には、

- 肩関節の可動域訓練
- 握力・リリース動作
- 体幹の安定性
- 目と手の協調性 など、多くのリハビリ要素が含まれています。

特に本日は 男性利用者さまの参加意欲が高く、「もっと高得点を狙う」「次は全部入れる」など、前向きな声が多く聞かれました。競技性のある活動は、意欲の向上や集中力の維持にも効果的です。

今後も楽しみながら身体を動かせるレクリエーションを継続して実施してまいります。