

リハビリテーション室へようこそ！

- ・でんきしげきそうちのしょうかい
- ・ソックスエイドのつくいかた
- ・からだのしくみ（しせいと腕の動き）



リハビリでつかう

電気刺激装置(でんきしげきそうち)をしょうかいします

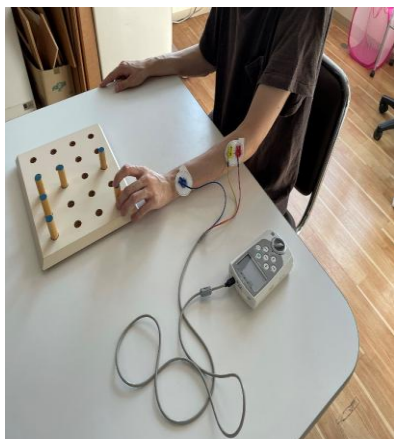
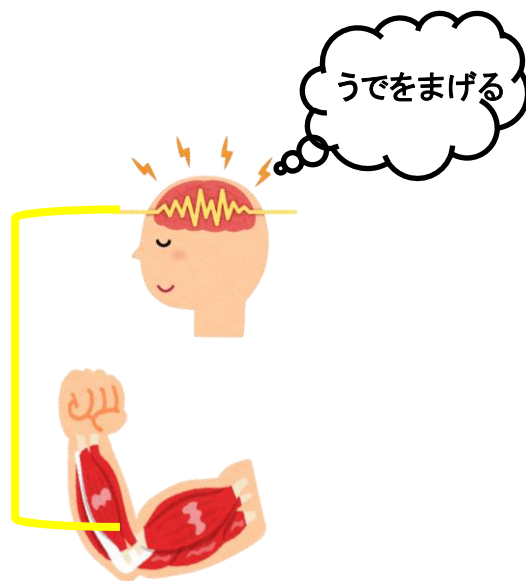


これは、アイビスというでんきしげきそうちです。
筋肉(きんにく)にでんきをながして、
うでや足のきんにくをうごかします。

リハビリでは
手でものをつかんだり、あるくれんしゅうなどにつかっています。

みんなはからだをうごかすとき
あたまにある脳(のう)からきんにくに
神経(しんけい)をとおって
うごくようにじょうほうをおくっています

このキカイは、
うんどうをかんじとることができ
たりないうごきをたすけるように
でんきをながして てつだってくれます。



アイビスをつかって
てくびをあげるうごきをてつだって
ものをつかむれんしゅうを
しています

ソックスエイドのつくりかた

○ソックスエイドてなに？

ケガやびょうきで足がまがらなくない、
足さきまで手がとどかないことで
くつしたかをはけない人をたすけるとうぐです。



○つくりかたをしょうかいするよ！

☆よういするもの

・プラスチックのいた

(100えんショップでかえるクリアファイルでもOK)

・ひも (1.5メートルくらい じょうぶな方がいよいよ)

・ゆせいペン

・あなあけパンチ

・はさみ

・かたがみ(インターネットで **ソックスエイド**・**かたがみ**で
けんさくしてみて！)



☆つくいかた



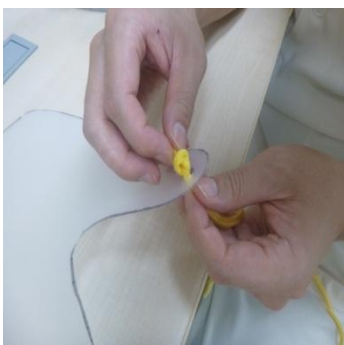
ステップ1
プラスチックのいたに
したかきをうつします。



ステップ2
ハサミできりぬきます
(ハサミはあぶないので
おうちの人といっしょにやってね)



ステップ3
あなあけパンチであなをあけます。



ステップ4
ヒモをとおして、むすびます。



かんせい!!!

○つかいかたをしょうかいするよ



ステップ1

くつしたにソックスエイドを
まるめていれます。

(ポイント:かかとまでしっかりといれる)



ステップ2

くつしたを足もとにおろします。

(ポイント:ヒモはおとさないように)



ステップ3

くつしたの中に足をいれます。

(ポイント:つま先はおくまで入れる)



ステップ4

足にそってゆっくりひきぬきます。

(ポイント:

ソックスエイドのそうさがじゅうよう)

* うまくはくようになるには、すこしれんしゅうがいるよ。
ファイルの「かたさ」や「はだざわり」でも
つかいやすさがかわるのでアレンジしてみよう。

やってみよう うでのあがりとしせいのえいきょうについて

バンザイと うでがしっかりあがるかな
しせいがわるいと どうかわるかな？

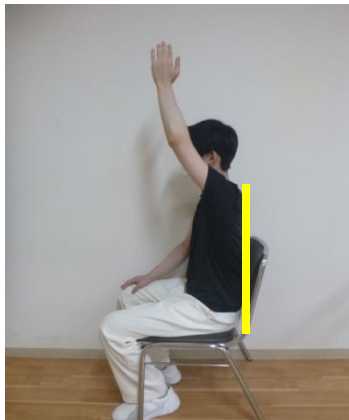


テレビやゲームにしゅうちゅうして
せなかがまるくなっているかな？
ちゅういされたことはなにか？

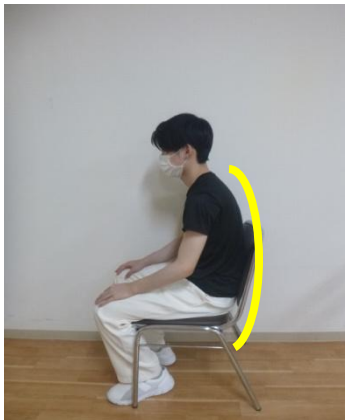
しせいがよくないとからだには
いろいろなえいきょうがでてきます

(からだのしくみ) しせいのえいきょうについて

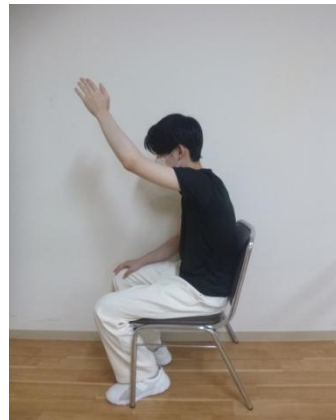
せなかをのぼしてあげると



こんなしせいであげると



さいごまであげにくい



違いがわかったかな？

うではそのしくみ(こうぞう)として、
せなかがまるくなっている(ねこぜ)と
動くはんいがちいさくなります

テレビやゲーム、スマホにねっちゅうしてねこぜにならないように
いいしせいをいしきましょう!!