

복지타운 마리아노인요양원

기능회복훈련 계획

※ 위 항목 중 영역별로 1일 1회 이상 실시

기본 동작 훈련	뒤 집 기	-침상에서 몸을 뒤집는 동작 (옆으로 돌아눕기 등) 기저귀 교체, 체위변경 포함
	일어나기	- 소파, 휠체어, 침상에서 이동 시 일어서는 동작 이동동작 훈련과 동일
	앉아있기	- 소파, 휠체어, 침상 등에 앉아 있는 동작
	서 있기	- 한자리에 잠시동안 서 있거나, 핸드레일 (안전손잡이) 을 잡고 서 있는 동작
	보행훈련	- 걷기 동작(보조기 이용, 이동보조 포함) 균형 잡기한자리에 멈춰 몸의 균형을 잡는 동작 (의자에서 앉았다 일어나기, 이동시 잠시 멈춰 서 있는 행동 등)

신체 기능 훈련	근력증강운동 근력을 발달시키기 위한 운동	(수건 교차하여 잡아당기기, 고무공 쥐었다 폈다하기 등)
	연하운동 삼킴훈련	빨대를 빨거나 물을 삼키는 기능을 유지하기 위한 운동 (아,이,우,에,오 소리내어 말하기, 빨대로 물 삼키기 등)
	관절 운동 신체의 모든 관절을 움직이는 운동	(만세, 발목 돌리기, 관절을 구부렸다 폈다를 반복하는 운동)
	조화운동 시각적 자극을주고 근력을 함께 사용할 수 있는 운동	(체조, 풍선배구, 화투 등)
	지구력 운동 같은 동작을 반복해서 오래지속 하는 운동	(콩고르기, 박수치기 등)

일상 생활 동작 훈련	식사동작 스스로식사 및 간식을 섭취하도록 유도하는 동작	(경관식어르신 - 침상을 세워 앉아있는 동작 포함)
	배설훈련스스로 대·소변을 실시하도록 유도하는 동작	(뒤처리 및 바지를 착·탈의하는 동작)
	의복 착·탈의 스스로 의복을 벗고 입기를 실시하도록 유도하는 동작	(팔과 다리 빼기 및 넣기 등)
	목욕동작 목욕 시 스스로진행하도록 유도하는 동작	(얼굴을 닦도록 하거나 음부 등을 닦도록 하는 동작)
	몸단장스스로 몸단장을 실시하도록 유도하는 동작	(머리를 빗기, 로션을 바르기 등의 동작)
	이동동작 스스로 또는 도움을 통해 이동 실시하도록 유도하는 동작	(보행, 휠체어, 소파에서 옮겨앉기 등)