

ジョイントマットで作る ステップ板

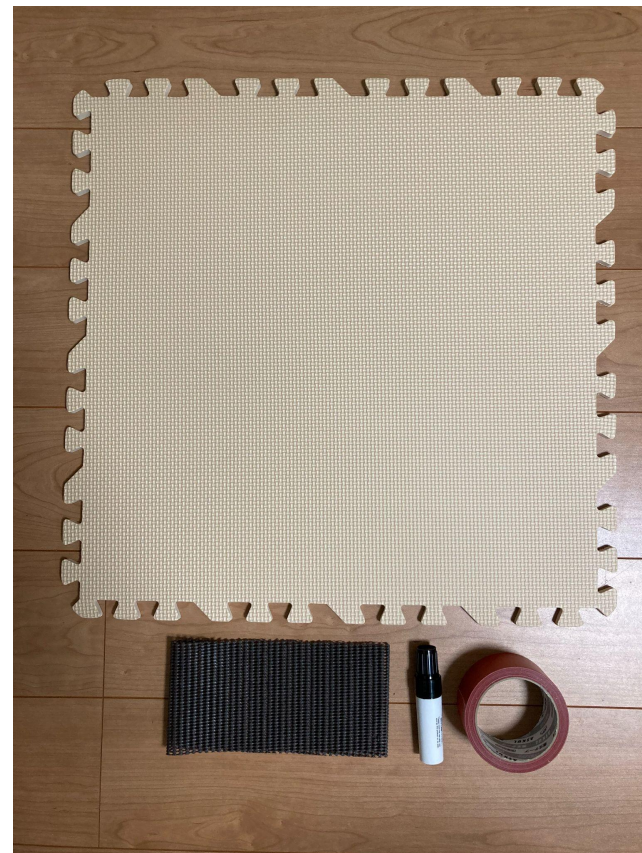
はじめに

- ステップ板は、順唱課題とステップ動作の組み合わせによる認知機能訓練、ステップ動作による移乗動作の部分練習など、多様な使い方がある。
- 今回、ジョイントマット・養生テープなど、身近にあるもので作成できるステップ板の作り方と使用方法について、簡単に説明いたします。



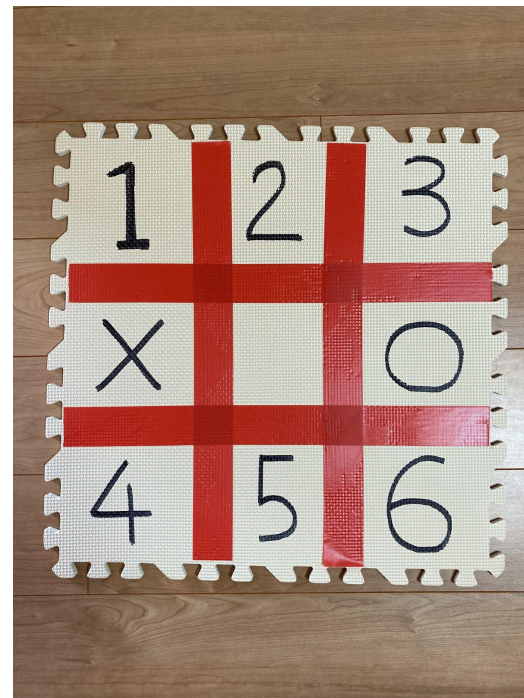
準備する物

- ジョイントマット大
- 養生テープ(わかりやすい色のもの)
- 滑り止めシート
- 太字マジック



作成手順

1. ジョイントマットに格子状に養生テープを貼る
2. マジックで数字や図形を書く
3. 裏に滑り止めシート貼りつける
4. 完成！



使用方法① 脳トレ課題

1. ステップ板の中心に立つ
 - a. 転倒防止のため、手すりなどある所で行う
2. セラピストが数字を読み上げる
 - a. はじめは3～4桁程度など難しすぎない範囲にて
3. その通りに対象者に足を運んでいただく

使用方法① 脳トレ課題 実際の使用場面



使用方法② 移乗動作などの部分練習として

1. ステップ板の中心に立つ
 - a. 転倒防止のため、手すりなどある所で行う
2. 苦手なステップ方向に合わせ、ステップ動作を反復練習する

使用方法② 移乗動作などの部分練習として



まとめ

- ジョイントマット・養生テープはどの病院・施設にも身近にあると思います。
- 簡単に作成できますし、様々なバリエーション・使い方ができますので、ぜひ作成しご活用ください。

