

なかじょう新発田 news

12月号 vol.76

冬の寒さも本格化し、底冷えする季節がやってきました。暖房の効いた室内にいても、足が冷たくて眠れないなんてことはありませんか？
そんな時に気軽に試せて効果絶大なものが「足浴」です。今回はリハデイなかじょう新発田でも実施している足浴の効果についてご紹介します。
ゆっくりお風呂に入る時間がない時にも用意が簡単で、短時間で温まれることが足浴の魅力です。足の裏やふくらはぎを温めることで全身の血行促進に繋がり、冷えからくる肩こりや腰痛にお悩みの方にもおすすめです。
ご自宅でもテレビを見ながら気軽に行うことができ、今後の寒さが気になる季節に冷え性改善としてぜひお試しください。

< 足浴の効果！ >

- 下肢の皮膚を清潔に保ち、感染症を防ぐ。
- 血行を良くし、血流障害を予防する。
- リラックス効果や睡眠促進効果がある。
- 足の健康状態を把握できる。

< ご利用者様の声！ >

- 冷え性なので足先だけでなく、全身暖かくなってくるからとても気持ち良い！
- これからどんどん寒くなるので、簡単に暖かくなれるからピッタリ！



見学・体験会は随時おこなっていますのでお気軽にご連絡ください。
リハデイなかじょう新発田 TEL.0254(24)1818

Report

ご利用者様の声 M様 89歳

課題：腰部や膝部の痛みがあり自宅内外での活動量が低下している。

留意点：肺の機能低下があり、運動時の呼吸状態に注意が必要。

個別訓練：関節可動域訓練、日常生活動作訓練、体幹下肢筋力向上訓練

両側変形性膝関節症により歩き始めでの膝の痛みがみられております。また肺機能の低下により喘鳴が生じており、運動時の呼吸状態に注意が必要となっております。その為、以前まで畑での作業を行っていましたが今年に入ってからあまりできず、活動量が低下しております。

機能訓練内では関節可動域訓練、日常生活動作訓練、体幹下肢筋力向上訓練を実施しております。

訓練後では股関節の可動域が広がることにより、両膝部の負担が緩和し、歩行動作へスムーズに移ることができております。

機能訓練指導員 井上遥平



- 体操をすると足が上がりやすくなって歩きやすくなる。
- 訓練の後では動き出しでの膝の痛みが少なくなる。



関節可動域訓練



下肢筋力向上訓練

今後の
目標

・これからも身の回りのことを行い、
自宅での生活を続けることができる。