

なかじょう新発田 news

1月号 vol.77

新年明けましておめでとうございます。本年も笑顔あふれるデイサービスにしてまいりますので、宜しくお願い申し上げます。身体を動かすことで、「調子良くなった。」「身体が動かしやすい。」「また来たい！」と実感していただける運動を提供していきたいと思っております。2024年が素晴らしい1年となりますように心よりお祈り申し上げます！

< グーパー体操 >

- ・手を前にしてグーパー20回
- ・仰向けで行う方は、足の指も一緒に動かしてみてください。

< 跨ぎ体操 >

- ・ティッシュ箱を横にして左右に20回跨ぐ
- ・足をつく際に、床に勢いよくつく事で振動が骨にひびき骨粗鬆症予防にもなります。



～デイサービス空き状況～

	月	火	水	木	金
午前	△	○ 男性が多い	○ 女性が多い	△	△ 女性が多い
午後	○ 男性が多い	○ 女性が多い	△	○	○ 男性が多い

○：空きあり

△：2～3人空きあり

見学・体験会は随時おこなっており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 K様 94歳

課題：活動量低下からふらつきやすくなっており、転倒の危険性が高まっている。

留意点：すり足歩行やふらつきやすい為、転倒に注意が必要。

個別訓練：ほぐし、関節可動域訓練、日常生活動作訓練

自宅内で座って過ごされていることが増え、初動時の腰痛や活動量の低下が生じておりました。その為、以前に比べふらつきやすくなっており、すり足歩行が目立つようになっております。屋内歩行で歩行補助具は用いておらず、屋外では杖を使用しております。

機能訓練内では「ほぐし、関節可動域訓練、日常生活動作訓練」を実施しております。

実施後は立位時に姿勢を整えやすくなり、痛みなく動き始めることができます。また良姿勢を維持できることにより、ふらつきの改善がみられております。

機能訓練指導員 井上遥平



- 訓練の後はふらふらしにくくなって、歩きやすいです。
- ほぐしてもらおうと腰が楽になります。



ほぐし



関節可動域訓練

今後の
目標

- 楽しみを持ちながら、安全に過ごすことができる。