

なかじょう豊栄 news

12月1日号 vol.81

今年も早いもので残り1か月となりました。日照時間も短くなり暗くなるのが早くなりましたね。1年を振り返り皆さんは有意義に過ごすことができましたでしょうか？
振り返る中で【達成したこと】【達成できなかったこと】【心に残った出来事】などを思い返してみる事が大事なようです。達成したことの例では「人間関係(家族と過ごした時間や新たな友人関係)」「趣味や健康面のこと」などです。リハデイで新たに会った方との初対面の頃を思い出したり、今年の初めに比べ体力がついた・足腰が丈夫になった、など思い返してみるのも楽しいかもしれませんね。リハデイも職員の入れ替わりがあり、新たな風を吹き込んでくれた結果、夏祭りや各季節の作品作りなど皆さんに楽しんでいただけたかと思えます。
来年も皆さんに楽しくご利用していただけるよう職員一同頑張っていきたいと思えます。



ご利用者様へクリスマスプレゼントをお送りさせていただきました📺



ホール内もすっかりクリスマスの雰囲気になりました📺📺

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豊栄 TEL.025 (384) 5015

Report

ご利用者様の声 S様 78歳

課題：脊柱管狭窄症があり、長時間座って草取りをしていると立ち上がり時痛みが出る。腰が伸びづらくなっている。

留意点：身体の痛みが出ないように無理のない範囲で運動を行う。

個別訓練：腰部～臀部ほぐし、下肢ストレッチ、傾斜台
腹筋・下肢筋力強化訓練

ご利用当初は脊柱管狭窄症による痛みや腰の伸びづらさを訴えられていました。個別機能訓練において姿勢を改善するように腹筋・下肢筋力強化やほぐしを実施しました。その結果、腰の伸びが少し改善し、草取り後の立ち上がりも楽になってきたようです。 機能訓練指導員 只野裕哉



- 身体の痛みが以前より改善した。
- 立ち上がりが楽になった。



腰部ほぐし



下肢ストレッチ



腹筋・下肢筋力強化訓練

今後の
目標

腰がしっかりと伸び、家事や外仕事
が楽に行えるようになる。

