

なかじょう豊栄 news

1月3日号 vol.82

新年明けましておめでとうございます。今年もリハデイなかじょう豊栄を宜しくお願い致します。年末から年始にかけ、ご馳走を食べる機会が多かったと思います。大晦日には「**年越し蕎麦**」(一年が無事に過ごせたことに感謝し、「**細く長く**」という縁起をかついで(長寿を祈って)食べる)お正月には「**おせち**」(新年を祝い幸せが多く訪れるようにと願いをこめて食べる、それぞれの食材によって色々な意味もあるよう)や「**お雑煮**」(大みそかに供えた年神様のお供え物を食べたことが始まり)などがありますね。それぞれ意味があるようでその年の1年に感謝し、また次の1年がより良いものになるように、と願いながら頂くようです。たくさん食べ、重たくなってしまった身体をリハデイに来て運動することでまたお正月前の身体に戻していけるよう頑張っていきましょう！



今年もよろしくお願いします！

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 T様 73歳

課題：歩行やバランスを取りづらいことはあるが、身の回りのことは自分で行い、転倒しないで過ごしたい。
留意点：歩行不安定なことがある為、転倒に注意していく。
個別訓練：腹筋・下肢筋力強化訓練、下肢裏ストレッチ、ステップ運動

ご利用当初は歩行時のふらつきを訴えていました。個別機能訓練において筋力強化を中心に取り組んできました。その結果、最近では転倒することはなくなり外仕事もできるようになったと喜ばれています。まだ片足立ちには不安があるようなので、今後もバランス能力を鍛えるようなトレーニングを追加していく予定です。

機能訓練指導員 只野裕哉



- 歩行時のふらつき、転倒が少なくなった。
- 下肢の柔軟性が以前に比べ出て、姿勢が改善した。
- バランス能力が向上し、外仕事を行えるようになった。



腹筋・下肢筋力強化訓練(レッドコード使用)



下肢ストレッチ

今後の
目標

積極的に身体を動かし、自分のことは自分で行っていきたい。

