

# なかじょう新発田 news

2月号 vol.78

暦の上では立春を迎える2月。とはいえまだまだ真冬日を記録することもある寒さが厳しい季節です。リハデイなかじょう新発田には、冬期間体を動かす時間が減り、運動不足にならないようにと元気に運動に取り組まれている方が多くいらっしゃいます。今回はこちらでも実際に行っている体操をご紹介します。運動不足解消に向け、一緒に頑張りましょう！

## < スクワット(立ち座り運動) >

- 日常生活で重要な筋肉を全体的に鍛え、歩行や椅子からの立ち上がりをスムーズに行えるようぜひ行ってください！



## < 踏み台昇降運動 >

- 外になかなか出にくい冬期間にも、ご自宅で簡単に行える有酸素運動としてとてもおすすめです！



## ～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 T様 86歳

課題 : 趣味のスポーツを行う機会がなくなり、活動量が低下している。  
留意点 : 立ち座りや歩行時にバランスが崩れやすく転倒に注意が必要。  
個別訓練 : 関節可動域訓練、自重を用いたトレーニング、腰部体幹ほぐし

脊髄硬膜動静脈瘻後遺症により腰部下肢の筋緊張亢進、両下肢の痺れが出現しておりました。円背が強く、足の引き上げにくさがみられております。昨年まで趣味で行っていた卓球クラブを体力・筋力減少から退いており活動量の低下が生じております。

訓練内では関節可動域訓練、自重を用いたトレーニング、腰部体幹ほぐしを実施しております。

実施後では上半身を起こしやすく、股関節の可動域が広がることで、歩行時の足上がりの改善を実感されております。

機能訓練指導員 井上遥平



- 訓練後では身体がほぐれるのが分かります。
- リハデイでリハビリをした後は歩くのが楽になります。



関節可動域訓練



腰部下肢ほぐし

今後の  
目標

●リハビリを続け、妻や友人と一緒に無理なく趣味の卓球を行うことができる。