

なかじょう豊栄 news

2月1日号 vol.83



雪も少なく過ごしやすい冬となっていますがみなさんいかがお過ごしでしょうか？天候が大きく崩れることなく、雪もすぐに融け、「暖冬」らしい気候になっています。

2月といえば節分の時期ですね。節分に豆をまく理由として【豆は「魔（ま）を滅（め）する」という言葉遊びのような願いが込められ、豆を投げるようになった】とされています。また恵方巻もこの時期ですね。恵方巻は立春の前日、節分の日に食すようです。今年は『東北東』を向き恵方巻を食べることで無病息災を願いましょう。

春が来るまでまだ少し日はありますが暖かくなる季節に備え、今からしっかりと身体を動かす習慣をつけていきましょう！



クリスマスの時期にはサンタさんも来てくれました。お菓子 ◆ やジュース 🍹 をご利用者様にプレゼントさせていただきました。



サンタやトナカイの仮装をして一緒にハイチーズ！満面の笑みで写真に写っていただきました。



年明けにはお正月気分を味わって頂くためにエレベーター前に鳥居を作り、おみくじも引いていただきました。



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 U様 85歳

課題：転倒することはないが以前に比べ段差でつまずくようになった。家事全般行っているが肩周辺に痛みがある。

留意点：痛みの状態に合わせて運動提供行う。

個別訓練：頸部～（左）肩ほぐし、可動域訓練
腹筋・下肢筋力強化訓練、コグニサイズ

利用当初は段差でのつまずきや肩周辺の痛みがあり、買い物や家事全般が困難になってきていると訴えられていました。個別機能訓練において肩ほぐしや腹筋・下肢筋力強化訓練を中心に実施しました。その結果、下肢筋力や肩周辺の痛みが少し改善し、買い物や家事でも楽になってきたと喜ばれていらっしゃいました。これからもより下肢筋力や肩の痛みを軽減し、買い物や家事が楽になるよう引き続き取り組んでいきたいと思っております。

機能訓練指導員 只野裕哉



- 肩のほぐしを受けることで肩が楽になり自宅での家事などが楽に行えるようになった。
- DSで気の合う仲間と交流することが楽しみになった。



頸部～（左）肩ほぐし



コグニサイズ



腹筋・下肢筋力強化訓練

今後の
目標

肩の痛みが改善し、家事や漬物作りを継続して行えるようにしたい

