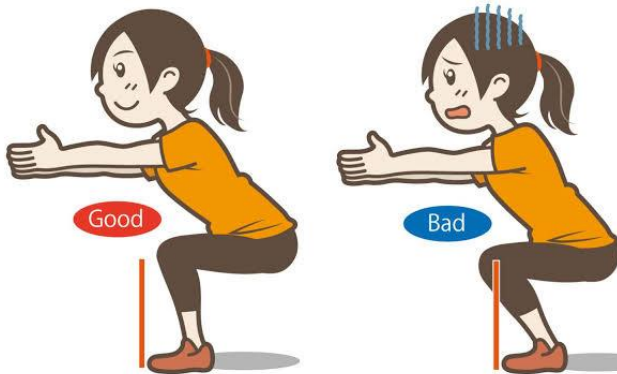


# なかじょう新発田 news

4月号 vol.80

寒さの厳しい冬を抜けて、春風の心地よい季節になりました。気温差はまだまだ大きいものの冬期間中に運動習慣を持たず、これから体を動かそうと思っている方には最適の季節です。上手に運動を習慣付けて、運動不足を解消していけると良いですよ。しかし運動といっても何をしたらいいかわからないという方もいるかと思えます。そこで今回はご自宅内で実施出来るおすすめの運動をご紹介しますと思います。少しずつでも運動を習慣にして、健康的で元気な体を保っていきましょう！

## ＜ハーフスクワットの方法＞



- ①両足を肩幅くらいに開き、つま先を前に向ける。
  - ②背筋をまっすぐ伸ばし、両手を前に伸ばす。
  - ③腿が床と平行になるまで5秒かけてゆっくり体を下げる。
  - ④その後ゆっくり体を上げていく。
- ※膝や腰などに痛みがある方やバランスを崩しやすい方は、椅子の背もたれに掴まりながら行ってみましょう。椅子を支えにできるので安心感があり、正しい姿勢で行うことができます。

## ～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 W様 94歳

課題 : 円背になり、足の引き上げにくさがある。

歩行距離が長くなると左膝部の痛みが出現する。

留意点 : すり足歩行になりやすいため、転倒の可能性あり。

個別訓練 : 関節可動域訓練、日常生活動作訓練、体幹下肢ほぐし

円背により骨盤が後傾し、すり足歩行になりやすく転倒の危険性がみられておりました。機能訓練内では関節可動域訓練、日常生活動作、体幹下肢ほぐしを実施しております。

訓練後、良姿勢を意識しやすくなっており、足の上がりやすさがみられております。その為、歩行訓練時も膝の痛みの訴えはなく歩行動作を行うことができしております。今後も安全に歩行できるよう、良姿勢を維持し、すり足歩行の改善につなげていきたいと考えております。

機能訓練指導員 井上遥平



- 膝の痛みがだいぶなくなりました。
- この歳でも散歩を続けられて嬉しく思います。



関節可動域訓練



歩行訓練

今後の  
目標

・長女様やひ孫様と一緒に散歩を続けて出ることが出来る。