

# なかじょう豊栄 news

4月1日号 vol.85



春が近づき日々温かさを感じるが増えてきましたが皆さんいかがお過ごしでしょうか？3月には季節外れの雪も降りました。桜の花が開くまでは、少し時間がかかるかもしれませんね。

冬の寒さに耐え、皆さんの中でも外での活動が少しずつ増えてきているようです。近所へ散歩に行ったり、畑仕事を始めたりと様々な声が聞こえてきました。これから暖かくなり活動量も増えていく中で、リハデイでも今まで以上に身体を動かしていきましょう！

今年度も皆さんと一緒に私たちも元気に過ごしていきたいと思いますので宜しくお願い致します。



毎月季節に合わせた壁面を作成しています。春の花やてんとう虫、ミツバチなどがホール内を賑やかにしていました。新入生も笑顔で春を迎えておりました。



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 H様 95歳

課題：日常生活全般は自立しているが、腰痛もあり続けるので動作は難しく休み休み行っている。腰痛出現後は身体を動かしたり交流したりする機会が減っている。

留意点：腰の状態を見ながら運動を勧めていく。移動時の転倒に注意していく。

個別訓練：腹筋・下肢筋力強化訓練、腰部・臀部ほぐし

利用当初は左膝痛、腰痛を訴えていました。個別機能訓練において腰背部と下肢の筋肉の柔軟性をアップするようにほぐしやストレッチを中心に実施しました。以前はじっとしていても腰痛が出たりして辛い思いをしていたようですが、最近では気にならなくなってきたと喜ばれています。「姿勢も良くなってきたみたい」と話されていました。今後は良い姿勢が維持出来るように筋力も強化しながら続けていきたいと思っています。

機能訓練指導員 楠高典



- 楽しみながら運動が行えている。
- ほぐしを受けることで身体の動きが良くなった。
- 気の合う仲間と交流するのが楽しい。



腰部～下部ほぐし



コグニサイズ



腹筋・下肢筋力強化訓練

今後の  
目標

転倒に気を付けながら自宅での生活  
や外仕事を続けていきたい。

