

なかじょう豊栄 news

5月1日号 vol.86

春の暖かさを感じながら日々を過ごすことが増えましたね。皆さんいかがお過ごしでしょうか？桜の花も散り、木々も緑色に染まる様子が多く見られるようになりました。日中は気温も高く身体を動かすにもちょうど良い気候となっています。冬の間動かすことが少なかった筋肉を少しずつ動かし、体力をつけていきましょう。

その上で春は季節の変わり目で昼と夜の寒暖差も大きく、体調を崩すことも増えます。その中でも気をつけたいのが「春バテ」の症状です。体の機能も若い頃に比べて落ちているため、体調を崩してしまうと長引いてしまうこともあります。【体のだるさ】【昼間も眠くなってしまう、夜間の寝つきが悪い・眠りが浅い】【食欲の低下】などが「春バテ」の主な症状です。

原因は「自律神経の乱れ」にあります。自律神経は、興奮状態にさせる「交感神経」とリラックス状態にさせる「副交感神経」の両方がバランスを保つことでうまく機能しており、このバランスが崩れてしまうと体調を崩す原因となります。春は季節の変わり目で寒暖差も大きく、生活環境が変わる場合もあるため、自律神経が特に乱れやすい季節でもあります。

自律神経には気温の変化に対応するための機能が備わっていますが、寒暖差が大きい日が続いてしまうと、自律神経が対応できなくなって体調を崩す原因になってしまいますのです。

予防や対策として「バランスよく3食食事を摂る」「お風呂に入る」「質の良い睡眠をとる」などがあります。これらのことに気を付けながら春を楽しんでいきましょう。



3月から勤務しています小林萌です。ご利用者様お一人お一人の体の状況を見ながら一緒に運動していきたいと思えます。慣れないことばかりですがよろしくお願ひします。

皆仲良くしてね〜♪



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 77歳

課題：下肢の痺れあり。体力低下も感じており、定期的な運動をしながら体調を維持していくことが必要。

留意点：CVポート装着の為、運動時の可動範囲に注意する。

個別訓練：腹筋・下肢筋力強化訓練、腰部～右下肢ほぐし

利用当初は術後の体力低下を感じておられ、ご自身では定期的な散歩を心掛けていましたが、右下肢を中心とした痺れに悩んでおられました。DSでほぐしを受けることで痺れが気にならなくなり、今は定期的な散歩を継続するとともに公園で軽い運動をされています。利用当初は竹棒体操に参加して頂いておりましたが、体力も向上してきており他にゴムチューブを用いた運動を追加しました。余暇時には馴染みの利用者様と将棋などして交流を楽しまれています。

機能訓練指導員 楠高典



- 右下肢の痺れが以前より和らいできた。
- ほぐしを受けることで腰の状態も少し良くなった。



腰部ほぐし



腹筋・下肢筋力強化訓練



今後の
目標

下肢の痺れが改善し、散歩が継続して行えるようにしたい。

