

# なかじょう豊栄 news

7月1日号 vol.88

気温が高く暑い日が増えてきました。外へ出での散歩や畑仕事など活動的に過ごすことも多くなってきたと思いますが皆さん体調等崩さず過ごされてるでしょうか？

今回は夏の暑さに負けないよう、夏バテ予防の体操を紹介させていただきたいと思います。そもそも高齢者の方の「夏バテ」とは若い頃に比べて体力が落ちていることに加え「暑さに対する感覚」「体温を調節する機能」も低下するため、熱中症のリスクが高まるようです。

また、のどの渇きに気づきにくくあまり水分を口にしなくなるという傾向にあります。加えて夏の暑さによって胃腸のはたらきが悪くなり、食欲がわかなくなって体調を崩すこともよくあることです。高齢者の方が一度健康を損ねると、持病を悪化させたり衰弱してしまったりする危険性も高まります。栄養バランスの取れた食事や水分摂取に乳酸菌を含んだ物を取り入れるなど体の外と中から夏バテ予防を行っていきましょう。

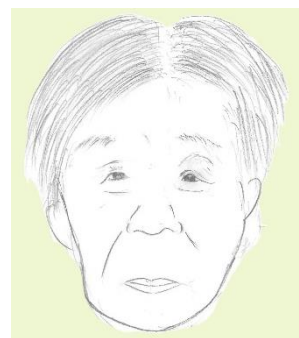
## 1 両足のもも上げ

1. 椅子に座った状態で、両足のももを上げます。
2. 両足がつらいようであれば片足ずつでもOKです。
3. これを10回繰り返します。



## 2 両足のひざ伸ばし

1. 椅子に座った状態で、両足のひざを伸ばします。
2. 両足がつらいようであれば片足ずつでもOKです。
3. これを10回繰り返します。



今月もご利用者様の似顔絵を掲載させていただきます。

夏バテ予防の運動をご自宅でも行ってみましょう！

## 3 バランスボールを両足で押しつぶす

1. 顔のサイズほどのバランスボールを用意します。
2. 椅子に座った状態で、これを両太もものあいだに挟みます。
3. 太ももの内側でボールを押しつぶすようにちからを入れます。
4. これを10回繰り返します。



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 W様 81 歳

課題：膝痛により思うように散歩が出来ず、運動不足気味。  
筋力・体力の低下の可能性もある。

留意点：移動時の転倒に注意。膝の痛みに留意して運動提供行う。

個別訓練：腹筋・下肢筋力強化訓練(クノンボール使用)  
下肢ほぐし、コグニサイズ

今年の冬に左膝の人工膝関節の手術を受けられ、術後少しの間はお休みされていましたが、2月から復帰され、体調に合わせながらほぐしと運動を提供しておりました。春からはクノンボール運動を再開、私生活でも花見などの外出をされるようになり活動的に生活されております。現在も左膝痛はありますが、短い距離は杖なく歩行されDS内では明るく交流や運動を楽しまれております。今後もほぐしと運動を提供し活動的な生活をサポートしていきます。

機能訓練指導員 楠 高典



- デイサービスに通うことで元気をもらうことができる。
- ほぐしを受けることで膝の痛みも少し和らいだ。



下肢ほぐし



腹筋・下肢筋力強化訓練



コグニサイズ

今後の  
目標

膝痛が軽減し、自宅での生活や趣味活動が問題なく行えるようにしたい。

