

# なかじょう新発田 news

4月号 vol.92

4月になり厳しい寒さを乗り越え段々と暖くなり、道端にある雪も解け始め春の季節が訪れてきました！気温も上がってきて身体が動きやすくなりましたのでぜひ積極的に体操やストレッチなどを頻繁に行うことで身体の柔軟性も高まってきますのでリハデイご利用日以外の日にも無理のないように身体を動かして行きましょう！今回は椅子に座りながら行える肩の体操をご紹介します。

## シルバーリハビリ体操の3原則

- ① 一度に、無理してがんばり過ぎないこと
- ② 「よくなったから」といって止めないこと
- ③ 効果が現れなくても、あきらめないで続けること

### 体操の時の椅子の座り方

両足を床につけ、背筋を伸ばす。



## 肩こり予防体操

### 背中筋肉のストレッチ

- 肘が上下に重なるように両肩をつかみ、肩甲骨の間を伸ばす。



- 体をゆっくり左右へひねる。



### 肩の上下運動とリラクゼーション

- 息を吸いながら、胸をそらしながら、両肩を上げる。



- 息を吐きながら肩をストンと下げる。



## ～デイサービス空き状況～

○：空きあり    △：2～3人空きあり

	月	火	水	木	金
午前	○	○ <u>男性が多い</u>	○ <u>女性が多い</u>	△ <u>女性が多い</u>	△ <u>女性が多い</u>
午後	○ <u>男性が多い</u>	△ <u>女性が多い</u>	△	○	△ <u>男性が多い</u>

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 H様 84歳

課題：腰部脊柱管狭窄症の診断があり、運動量が減少し歩行能力の低下や身体の硬さにより、転倒リスクが生じている。

留意点：関節可動域が狭く筋力の低下もみられている為、転倒に注意が必要。

個別訓練：体幹下肢筋力トレーニング、関節可動域訓練、日常生活動作訓練

腰部脊柱管狭窄症により転倒することがあり意欲の低下がみられています。個別機能訓練内では体幹下肢トレーニング、関節可動域訓練、日常生活動作訓練を実施しております。訓練後では身体の軽さや動き出しが安定し歩容を整えやすくなっております。歩行時の足上がりも改善しており躓くことが減少してきております。今後の目標である日々の散歩や妻との外出が続けられるよう運動習慣を身につけて意欲を高めていきましょう。

機能訓練指導員 佐藤友也



- 訓練後では身体が軽くなります。
- 気になっていた足の動きにくさも和らいできました。



体幹下肢筋力訓練



関節可動域訓練

今後の  
目標

● 転倒なく日課の散歩や妻との外出へ行くことができる