

なかじょう豊栄 news

5月1日号 vol.98

冬の寒さが過ぎ去り、春の暖かな日が続いています。

リハデイでは畑仕事やお散歩などに精力的に取り組んでいるという声も聞こえています。

「♪夏も近づく八十八夜～」という歌を聞いたことはありますか？

八十八夜とは5月1日のことで、立春から数えて88日目であり農作業や夏の準備を始める頃であるそうです。積極的にリハデイで運動をして、暑さ増す時期に夏負けしない体力をつけていきましょう！

リハデイでは桜が満開の時期には送迎の際に少しだけ遠回りをして、お花見を楽しみました。皆様とても表情良く桜の花を観賞なされていました。



送迎の際に花見を楽しみました。満開の桜が綺麗ですね！

利用者様と協力して壁の飾りつけを作っています。何を作っているのでしょうか？



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 84歳

課題：畑仕事をやめて下肢筋力の低下が見られる。
転倒を防ぐためにも、筋力低下の予防が必要。

留意点：現在は軽減しているが右膝痛がある。

個別訓練：腹筋・下肢筋力強化訓練（クノンボール運動）コグニサイズ
下肢ほぐし・下肢ストレッチ

利用開始当初は右膝の痛みがありましたが、利用後は比較的すぐに痛みが軽減し日課の散歩を継続されています。散歩はおおむね40分ほどで、押し車を利用されているそうです。

DS利用をととても楽しんで下さっており、昨年11月からは利用回数を週2回に増やされています。運動にも積極的に取り組まれておりDS内では明るく交流を楽しんでいます。

まだご自宅の玄関の段差では手すりが必要で、長時間の外出では押し車が必要なため、今後も下肢を中心とした運動を提供し活動的な生活を維持できるようサービス提供していきます。

機能訓練指導員 楠 高典

- 右膝が痛むことが少なくなった。
- DSで色々な人とお喋りができて楽しい。



下肢ほぐし



クノンボール運動

今後の
目標

身の回りのことができる状態を維持
していきたい

