

なかじょう豊栄 news

6月1日号 vol.99

春も過ぎ、夏の気配が感じられてきました。今年の夏の暑さはどうでしょうか？夏負けしない身体づくりを今から始めていきましょう。

6月といえば梅雨の時期です。なぜ6月の雨の多い時期を、梅雨と呼ぶのでしょうか？諸説ありますが「①ちょうど梅の実が熟す頃だから②カビ（黴）が生える時期なので黴雨から転じて③くさるという意味の（潰える）から転じて」などの説があります。

ジメジメと湿気の増す時期ですが、紫陽花の咲く時期でもあります。この時期ならではのものを少しでも楽しみたいですね。

リハデイでは、変わらず皆さま身体を大きく動かし、運動を楽しんでいます。



モールで作ったお花を
持ってにっこり♪

運動と交流を楽しみ皆様いきいきと過ごされています



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 | 様 78歳

課題：R6年3月腰椎すべり症。
R6年11月変形性股関節症の手術。術後は右股関節の動かしにくさがあった。
留意点：人工股関節術後の動かしにくさ、周囲の筋肉の張りがある。
個別訓練：腹筋・下肢筋力強化訓練（クノンボール運動）ステップ運動
腰部・臀部・右下肢ほぐし

利用開始まもなくから右股関節の調子が悪く、動き出しの悪さが見られていました。R6年11月の術後3週間ほどお休みされましたが、復帰後は明るく他者交流を楽しまれています。

個別機能訓練では、復帰直後は機能訓練指導員がマンツーマン対応で運動に取り組んでおり、術前から運動に意欲的だったこともあり、比較的すぐに他利用者様と混じり運動に参加いただけるまで筋力回復されていました。

現在は歩行、運動どちらも安定されており、ときどきお気に入りのアーティストの歌を觀賞されながら運動や交流を楽しんでいます。

機能訓練指導員 楠 高典



- DSで色々な人とお喋りができて楽しい
- 右股関節の調子は良く今後も歩ける状態を維持したい



腰部・臀部ほぐし



ステップ運動



クノンボール運動

今後の
目標

自分のことは自分で行い、
元気に暮らしていきたい

