

# なかじょう新発田 news

8月号 vol.96

球児達の熱い日々も終わりそれが夏の思い出を胸に秋を迎える頃となりました。

年々気温の上昇がみられ30℃を超える日が多くなってきており、

いつも以上に熱中症対策を心掛けなければなりません。

また、夏バテを防ぐには「こまめな水分補給」「栄養バランスの良い食事」「生活リズムを整える」「冷房で体を冷やしすぎない」「睡眠」「適度な運動を心がける」ことが必要です。夏の暑さに負けない身体を作りましょう！



## 夏バテ防止に必要な栄養素

### タンパク質

筋肉の疲労回復や体力温存、持久力の向上



### ビタミンB1,B2,C

疲労回復、糖質や脂質をエネルギーに変える



### ミネラル

骨や歯を作る、細胞内液や細胞外液内の循環を一定に保つ



### クエン酸

疲労感の軽減や新陳代謝を活発にする



## なぜ夏バテになるの！？

夏は食べやすい糖質に偏る



たんぱく質不足で  
血液や筋肉が上手く  
作られない



ビタミンB1※が不足  
して糖質をエネルギーに  
変えられない

食欲低下、だるい等の夏バテ状態



## ～ディサービス空き状況～

○：空きあり △：2～3人空きあり

	月	火	水	木	金
午前	△	○	○ 女性が多い	○ 女性が多い	○ 女性が多い
午後	△ 男性が多い	○ 女性が多い	△	○ 男性が多い	○ 男性が多い

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。  
リハディなかじょう新発田 TEL.0254 (24) 1818

# Report

## ご利用者様の声 I様 83歳

課題：パーキンソン症候群によりADLに支障が生じている。右変形性膝関節症があり小刻み歩行やすり足歩行になりやすい。  
また、転倒リスクが考えられる為、注意を払う必要がある。

留意点：パーキンソン症候群の既往歴があり、歩行時の転倒に注意が必要。

個別訓練：下肢ほぐし、下肢筋力トレーニング、関節可動域訓練、歩行訓練

パーキンソン症候群により身体機能の低下が見られるので、個別機能訓練内では「下肢筋力トレーニング」、「下肢ほぐし」、「関節可動域訓練」、「歩行訓練」を実施しています。歩行時には、パーキンソン症候群特有の小刻み歩行や突進歩行がみられるので、歩行訓練の合間に休憩をはさみ、姿勢を伸ばしてから動き出す、という習慣を身につけていただいております。

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います。それに伴い姿勢の維持や、起居動作の改善がみられてきております。

今後の目標である、畠仕事や移動能力、体力が維持できるよう運動習慣を身につけて、活動量を増やしていきましょう。

機能訓練指導員 佐藤友也



- 訓練後では身体が楽になります。
- 膝、腰が伸び歩行が安定します。



### 歩行訓練

移動能力や体力、筋力などの機能の維持・向上に繋がります。

### 下肢筋力トレーニング

股関節(足の付け根)から足を動かす意識を持つことで立位や歩行動作が安定します。

今後の  
目標

・家事を継続しながら楽しみを持って意欲的に過ごせる。