

# なかじょう新発田 news

11月号 vol.99

晩秋の候、皆様におかれましてはますますご清祥のこととお慶び申し上げます。  
朝夕の冷え込みが厳しくなり、冬の足音が聞こえてくる今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。

さて、11月といえば、実りの秋、収穫の季節ですね。当地域でも、  
たわわに実った稲穂が黄金色に輝き、その美しさに心奪われる毎日です。

皆様の地域では、どのような秋の味覚が旬を迎えてるでしょうか。

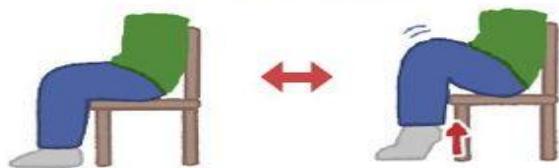
ぜひ、秋の味覚を存分に味わい、心も体も満たされる時間をお過ごしください。

今月も、皆様にとって実り多き、そして心豊かな一ヶ月となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

## 【足のむくみ予防体操】

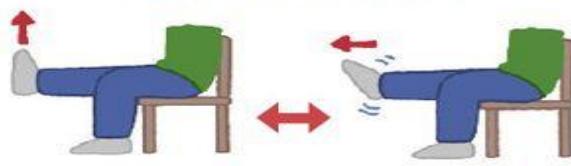
### かかと上げ

5回2セット行う



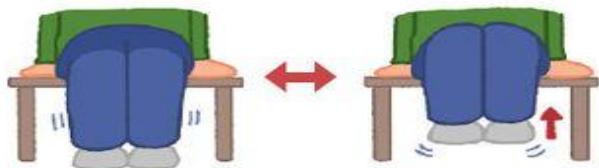
### 足首の運動

4秒ずつを2セット行う



### 足を弾ませる運動

ジャンプするように10秒を2セット行う



### 足の指の運動

5回2セット行う



## ～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	△	○	○ 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。

リハデイなかじょう新発田 TEL.0254(24)1818

# Report

## ご利用者様の声 H様 86歳

課題：リウマチ型筋痛症によりADLに支障が生じている。

また、右足の示趾が内側に交差するように変形しており外反母趾もみられている為、立位や歩行時のふらつきに注意が必要。

留意点：拡張型心筋症により長時間の有酸素運動や心臓に負荷が高い体は、注意が必要。

個別訓練：自重を用いた筋力トレーニング、関節可動域訓練、ほぐし

リウマチ性筋痛症により下肢の疼痛や身体動作の不自由さがみられています。

そのため、個別機能訓練では、

「自重を用いた筋力トレーニング」「ほぐし」「関節可動域訓練」を実施しています。

また、足趾の変形により歩行時にふらつきが見られるため、

足底の接地を意識し、転倒に注意しながら移動動作の練習を行っています。

訓練後には足趾の可動性が向上し、動作の安定性がみられています。

それに伴い、姿勢の安定や歩行動作の改善も認められています。

今後は、「身体に過度な負担をかけずに庭の手入れなどの日常活動を

継続できること」を目標とし、身体機能の維持・向上を図っていきましょう。

機能訓練指導員 佐藤友也



●訓練後には足が楽になります。

●筋肉に力が入りやすくなり立位が安定します。



ひろのば体操



下肢のストレッチ

足趾を開くように意識をすることで  
足底接地の感覚が掴みやすくなり、  
姿勢が安定します。

足の柔軟性を高め、立位や歩行時のバ  
ランス力の維持に繋げます。

今後の  
目標

・身体に負担をかけずに庭の手入れを行う。

