

なかじょう新発田 news

12月号 vol.100

早いもので、今年も残りわずかとなりました。
寒さが一段と厳しくなってきましたが、皆さまお元気にお過ごしでしょうか。
本年も、リハビリや日々の活動に前向きに取り組まれる皆さまのお姿に、
私たちスタッフ一同たくさんの力をいただきました。心より感謝申し上げます。
来年も、皆さまが安心して笑顔でお過ごしいただけるよう、
より良いサービスを目指してまいります。
どうぞお身体に気をつけて、穏やかな新年をお迎えください。

体操① 膝伸ばし

効果 膝痛予防



自分のペースで行いましょう

太ももの前

つま先を上に向ける

体操② かかとup・つま先up

効果 転倒予防



ふくらはぎ

すね

足指で踏ん張る

かかとで踏ん張る

体操③ あし横上げ

効果 ふらつきなく歩ける



お尻の後ろと横

体をまっすくにして行う

体操④ 背中引き寄せ

効果 首こり・肩こり解消



肩甲骨

腕を後ろに引く

肘をしっかりと伸ばす

体操⑤ 腰伸ばし

効果 腰痛予防



骨盤

腰

楽にもたれる⇒背筋を伸ばして座る

体操⑥ あし後ろ上げ

効果 ヒップアップ



お尻の後ろ

膝を伸ばして、小さく持ち上げる

体操⑦ もも上げ

効果 転倒予防

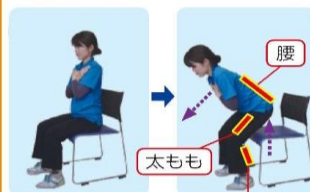


太もも付け根

足は上げ過ぎない(写真の高さまで)

体操⑧ スクワット

効果 楽に椅子から立てる



腰

太もも

ふくらはぎ

お疲れさまでした!

足の指先まで体重を乗せる

～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>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>	○ <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 S様 91 歳

課題 : 右膝と腰の痛みがあり、歩行状態が不安定なため、転倒の危険性がある。

留意点 : 歩き出しでのふらつきがみられやすくなっている。

個別訓練 : ほぐし、関節可動域訓練、自重を用いたトレーニング

右膝と腰に痛みがあり、前傾姿勢で歩行動作を行うことが多くなっていました。自宅での生活は足上がりに気を付けながら移動されているようですが、階段等で、時折、躓くことがあるようでした。そのため、個別機能訓練では、「ほぐし」、「関節可動域訓練」、「自重を用いたトレーニング」を実施しております。訓練後には身体の軽さと動きやすさを実感していただいております。それに伴い歩行の安定と姿勢の改善が認められております。今後は自身の役割である家事を継続できることを目標に身体機能の維持・向上を図っていきましょう。

機能訓練指導員 佐藤友也



- 階段の昇り降りが前より楽になりました。
- リハデイで体操することが楽しみです。



下肢ほぐし

足の筋肉をほぐすことにより、足が軽くなり、歩きやすさを実感することができます。



股関節可動域訓練

股関節の可動域を広げることで歩行や立位の際にバランスを整えやすくなります。

今後の
目標

・自身の役割である家事を継続できる