

なかじょう新発田 news

9月号 vol.97

秋の夜長に虫の音が心地よい季節となりました。暑さ寒さも彼岸までと言いますが、

今年はなかなか涼しくなりませんね。皆様いかがお過ごしでいらっしゃいますか。

夏の暑さから秋へと向かう、季節が切り替わる時期です。朝の気温が次第に下がり、朝晩と日中の気温差が大きく、体への負担が大きくなりやすい季節です。

日頃より体調の変化に気を配りながら身体を壊さないよう、

毎日を楽しく過ごしていきましょう！

1日1回！
座ったままでOK！

歩く力を 鍛える

かんたんトレーニング
足腰に重点をおいて
毎日トレーニング
しましょう

365日健康習慣で、充実したシニアライフを。

月

足の指

足の指 じゃんけん

5回

×
2~3

セット



足の指で「グー」、「チョキ」、「パー」と、じゃんけんをしてみましょう。

火

足首

足首回し

5回

×
2~3

セット



座った状態で両足首を左右にくるくる回します。

水

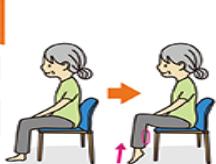
ふくらはぎ

かかと上げ

5回

×
2~3

セット



ふくらはぎを意識しましょう
座った状態で両足のかかとを上げ、ゆっくり下ろします。

木

膝合わせ

ひざ

1回
5秒

×
2~3

セット



両膝の間にタオルを挟み
太ももの内側に力をいれて
タオルを押しつけます

金

ふともも

ひざ伸ばし

2~3

セット



手で太ももをおさえておくと
体が安定します

1.2.3でひざと床が平行になるまで伸ばし、1.2.3でゆっくり下ろします

土

股関節

もも上げ

1~2

セット



背もたれのあるイスだと
安定して効果アップ！

背筋をしっかり伸ばし、片足ずつ
太ももを持ち上げ3~5秒キープ。
その後ゆっくり下ろす。

日

体幹

腰をひねる

2~3

セット



ひじを曲げたまま肩の高さへ。
次に左右でそれぞれ「バチッ」と
手をたたきます。

毎日続けることで足の筋力が上がり、姿勢も良くなります。歩くのを楽しみましょう！

※回数は目安です。ご自分のペースで増やしたり減らしたり、負担にならないように行いましょう。

～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・体験会は隨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 H様 69歳

課題：脊髄小脳変異症により足腰の力が弱くなりADLに支障が生じている。また、呂律が回らず会話に苦戦する様子も見られている。歩行時にふらつきがあり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：脊髄小脳変異症の既往歴があり、身体動作時に注意が必要。

個別訓練：日常生活動作訓練、関節可動域訓練、ほぐし

脊髄小脳変異症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、「日常生活動作訓練」「ほぐし」「関節可動域訓練」を実施しています。歩行時には、足の動きづらさが顕著にみられている為、1歩1歩の足の接地を大事にしながら、移動動作を行っております。訓練後には、筋肉に力を入れやすく、動き出しも安定しております。それに伴い姿勢の維持や、起居動作の改善がみられておりまます。今後の目標である、天気が良い日や調子が良い日にセニアカーに乗って散歩することを継続できるよう、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



- 訓練後では身体が伸びます。
- 筋肉がほぐれて動かしやすくなります。



ドローイン
お腹周りの筋肉を手軽に鍛えることができ、継続しやすい。



バックブリッジ
太もも後面やお尻の筋肉を鍛えることで立位や歩行が安定します。お尻の引き上げにも効果があります

今後の目標

- ・天気が良い日の散歩を続けることができる。