

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、今年はやや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、毎日を楽しみ過ごしいきましょう！

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

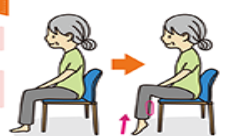


座った状態で両足首を左右にくるくる回します。

水
ふくらはぎ

かかと上げ

5回
×
2～3
セット

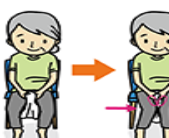


ふくらはぎを意識しましょう。座った状態で両足のかかとを上げ、ゆっくり下ろします。

木
ひざ

膝合わせ

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



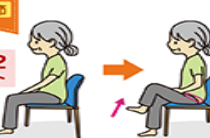
手で太ももをおさえておくと体が安定します

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「パチッ」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 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きております。今後の目標である、天気の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。



ドロイーイン

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

- ・ 天気の良い日の散歩を続けることができる。