

なかじょう豊栄 news

10月1日号

vol.103

長く続いた暑さも和らぎ、徐々に秋らしくなってきました。秋といえばスポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋と様々ありますが、皆様にとってはどんな秋をお過ごしでしょうか？

10月の祝日といえば、10月13日の「スポーツの日」！毎年10月の第2月曜日に設定されている祝日です。1964年の東京オリンピックの開会式が行われた10月10日を記念して「体育の日」として制定された祝日でしたが、2020年に「スポーツの日」への名称が改められ、日にちも「10月の第2月曜」へと変更されました。

スポーツの日は、ちょうど屋外でも過ごしやすくなってくる時期にある祝日。ご家族や友人と一緒に身体を動かしたり、スポーツを楽しんだりしてみてもはいかがでしょうか？

DSでは9月15日の敬老の日を記念して皆様にシュークリームを味わいました。皆様「おいしいね」と喜ばれています。これからもますます元気にお過ごし頂けますように！



熱心に折り紙に励んでいます
秋の果物を作っています



敬老の日をシュークリーム
でお祝いしました



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豊栄 TEL.025 (384) 5015

Report

ご利用者様の声 H様 80歳

課題：右腕の可動域に制限があり、日常生活に不便を感じる時がある。筋力の低下を心配している。

留意点：平成30年に首の手術をしており首の動かしにくさあり。声が出しにくくむせやすい。

個別訓練：腹筋・下肢筋力強化訓練（ジムボール運動）ステップ運動
頸部・右肩関節ほぐし

ご自宅ではゲートボールや野菜作りなど精力的に活動されており、特にゲートボールは大会にも参加され意欲的です。DS内でも来所時から明るく他者交流多く過ごされています。

6月に交通事故に遭われ、しばらくは個別機能訓練をお休み頂きました。病院でMRI精査いただき、無事が確認できてからは個別機能訓練を再開。夏からはステップ運動を追加し事故に遭う以前よりも運動多く参加して頂いています。

今後も右肩の動きだけではなく、全身的な筋力の維持向上を目指して個別機能訓練を提供していきます。

機能訓練指導員 楠 高典



- DSでお友達がたくさんできて楽しく過ごしています
- いろいろな運動ができて良く、今後も続けていきたい



右前腕ほぐし



ステップ運動



ジムボール運動

今後の
目標

右腕の筋力を維持して、家事を続けられる

