

なかじょう豊栄 news

12月1日号 vol.105



早いもので今年もうすぐ終わりとなります。冬の寒さが増してきていますがいかがお過ごしでしょうか？12月は旧暦で師走といいます。由来は「師(僧侶・お坊さん)のように落ち着いている人でも走り回るほど忙しいことから」が有名です。

今年の冬至は12月22日。冬至の風習としてはゆず湯に入るのがよく知られていますが、これはゆずの成分が風邪予防に良いことからと言われています。かぼちゃを食べることもよく知られており、かぼちゃは保存がきき栄養豊富なこと、また南瓜(なんきん)とも呼ばれ「ん」が2回つく食べ物は運を呼び込むことからと言われています。他に「ん」が2回つく食べ物として「南瓜」「蓮根」「人参」「銀杏」「金柑」「寒天」「餡飴」の7つを指し冬至の七種と呼ぶそうです。

冬至を過ぎると最も寒さが厳しい時季を迎えます。身体をしっかりと温め、運動して体力をつけ、風邪に負けない身体づくりをしていきましょう。



寒さに負けず運動
に励んでいます



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。
リハディなかじょう豊栄 TEL.025(384)5015

Report

ご利用者様の声 K様 78歳

課題：R3左足三果骨折で手術。状態は安定しているが活動量低下し筋力の低下がある。

留意点：左足部に痛みあり歩行時には注意する。耳の聴こえにくさあり会話時は配慮する。

個別訓練：腹筋・下肢筋力強化訓練（立位ボール運動、ステップ運動）
下肢ほぐし、傾斜台

令和4年から継続してご来所頂いています。利用開始時は運動を中心としたサービスを提供していましたが、自宅で長く座った後の立ち上がりで脚がつっぱり、曲げ伸ばしがしにくくなるとのことで下肢のほぐしを追加。ふらつく感じが減り、足が楽になると喜ばれています。運動も今年2月からステップ運動を追加しました。

現在は左足首の痛みはあるものの、天候を見ながら週に2~3回は散歩を続けていらっしゃいます。今後もご自宅での階段昇降や散歩が楽になるよう、継続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で様々な交流ができる楽しい
- これからも運動をして体力をつけていきたい



干渉波



傾斜台



立位ボール運動

今後の
目標

階段の上り下りができ、自宅での生
活を続けていきたい

