

なかじょう豊栄 news

12月1日号

vol.105



早いもので今年も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と言われる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」「饅頭」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。
リハデイなかじょう豊栄 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。今後と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て楽しい
- 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

