

# なかじょう豊栄 news

8月1日号 vol.101



暑さが日ごとに本格化してきました。皆様は夏負けなどされていませんか？外出時の熱中症対策には、水分をこまめにとり日陰を利用してこまめに休憩すること。帽子や日傘で直射日光をさえぎることも大切です。衣服は通気性がよく吸湿・速乾性の衣類が良いでしょう。また急に暑くなる日や暑い時間には外出や屋外作業を控えることも大切です。

めまい、頭痛、吐き気があれば熱中症を疑いましょう。涼しい場所へ避難し、衣類をゆるめ、首や脇の下などを冷やし、水分や塩分を補給します。

熱中症になりにくくするためには規則正しい食生活の他、空調の適正使用、また暑さに慣らすことや身体を鍛え筋肉をつけることなど、暑さに備えた身体づくりも大切です。

定期的に大きく身体を動かし、夏負けしない身体を作りましょう！



短冊にたくさんの願い事が  
吊るされています

熱心に折紙に親しまれ  
ています



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 U様 86歳

課題：歩行は独歩で安定。転倒はないが玄関外の階段で時折つまづきそうになる。

留意点：令和2年に肺がんの手術をし半年に1回検査をしている。洋裁や投書など多趣味で熱中すると肩の痛みを生じる。

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  
肩ほぐし

令和3年から安定して通所いただいている。来所時から明るく元気に職員へ挨拶をして下さり、自席に留まることなく他利用者様へ声をかけ積極的に交流を楽しめています。

利用当初には肩の痛みがあり、腕の上がりが悪いことがありましたがDSでほぐしや運動をすることで痛みが軽減していきました。今では洗濯物を干すなどの動作も問題なく、ご自身でも肩の硬さを感じた時にはDSでする運動をすることを心がけ、良好状態を維持しています。

下肢筋力アップのため運動を強化しましたが、大きな動作で取り組まれています。

機能訓練指導員 楠 高典



- DSはみんな楽しい人で、体操も笑いながらしています
- 肩の痛みも軽くなり洗濯干しも腕が上がるようになった



肩ほぐし



立位ボール体操

今後の  
目標

身体の機能を維持し、趣味や家事を  
続けられる

