

なかじょう豊栄 news

1月1日号 vol.106



明けましておめでとうございます！2026年は午年ですが、その中でも特に60年に一度の丙午年です！丙（ひのえ）は「火」の要素を持ち、太陽や明るさ、生命のエネルギーを表すとされています。また午（うま）は、古くから人間とともに生きてきた動物。駿足を持ち、独立心が強く、人を助けてくれる存在でもあります。そのため丙午（ひのえうま）の年は、「勢いとエネルギーに満ちて、活動的になる」年になると考えられます。

丙午年は新しいことを始めるのにお勧めの年です！資格取得・転職・習い事や、この機会に運動を始めてみるのはいかがでしょうか？まだまだ寒さは続いています、室内でできる軽い運動もとてもお勧めです。閉じこもりがちな季節ですが体力をつけ、体調を崩さないように元気に過ごしていきましょう！

DSではみなさまお変わりなく元気に運動をして頂いています。



クリスマスのお祝いに
手ぬぐいを
プレゼントしました



写真撮影時のみマスクを外しています

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。

リハデイなかじょう豊栄 TEL.025 (384) 5015

Report

ご利用者様の声 W様 82歳

課題：腰や膝の痛みのため運動不足になりがちで筋力・体力が落ちる可能性がある。既往歴があり体調を維持することが必要。

留意点：骨粗鬆症、腰椎圧迫骨折、肋骨骨折、人口膝関節置換、くも膜下出血、脾臓腫瘍、白内障などの既往歴がある。

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）
下肢ほぐし

書道や陶芸など多趣味で、時々ご自身の作品の写真などをお持ち下さり他利用者様や職員に見せて頂くこともありました。DSでほぐしをして運動をすることで体力を維持し、地域の陶芸の会を継続されています。

昨年の冬にご自宅で転倒後、DS来所時に機能訓練指導員がボディチェックをした際に骨折を疑い、その後に肋骨骨折が判明。しばらく運動は制限させて頂いておりました。治癒後は家庭都合でお休みされることもありましたが、順調に運動継続されています。

体調変動ある時もありますが、今後も状態に合わせ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



下肢ほぐし



ジムボール運動

今後の
目標

これからもリハビリと趣味の陶芸を
続けていきたい

