

なかじょう豊栄 news

2月1日号

vol.107

節分の季節となり、暦の上では春となりましたがまだまだ寒さ厳しい日が多くございます。皆様いかがお過ごしでしょうか？節分は、季節の変わり目に邪気を払い福を招き入れる行事で、「鬼は外、福は内」と唱えながら「福豆」と呼ばれる炒り大豆をまくのが特徴です。これは「魔滅（まめ）」に通じ、自分の年齢の数だけ福豆を食べると、その年は無病息災で過ごせると言われています。節分の風習として豆まきの他、柊鰯、恵方巻が有名です。

恵方巻は江戸時代末期から明治時代にかけて大阪の花街や船場で、商売繁盛や無病息災を願って、福を巻き込むように太巻き寿司を恵方（縁起の良い方角）に向かって無言で丸かぶりした風習が始まりとされ、昭和以降に大阪の寿司・海苔業界が普及させ、平成に入ってからコンビニエンスストアが全国的に広めたとされています。

2026年の恵方は南南東です。福を呼び込み、2026年も元気に過ごしていきましょう！

寒さに負けず
運動しています



大きな動作で
イチ・ニ・サン



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 T様 76歳

課題：電車や自転車で外出できているが長く歩くと腰痛を生じる。
運動をすることで筋力の低下を予防することが必要。

留意点：座骨神経痛、左変形性股関節症。右肩関節周囲炎があり腕を上げにくい。

個別訓練：腹筋・下肢筋力強化訓練（ゴムチューブ運動、リズム体操）
右上肢ほぐし

利用当初から周囲と明るく交流され、DS内では笑い声多く過ごされています。当初は腰痛、左股関節痛があり、腰部・臀部のほぐしと竹棒体操を提供していました。定期的なほぐしを行う事で徐々に軽減してきていました。

夏頃に急に肩痛が出現、その後病院で右肩関節周囲炎の診断を受けました。病院で相談しておりましたが軽快せず、肩痛が続いていました。それを受けDSでは9月から内容を変更。右肩痛軽減を主眼にした個別機能訓練を行っています。現在は日常生活に困ることはなく、運動にも積極的に参加しています。特にゴムチューブ運動は「お腹引っ込むかも！」と喜ばれており、力いっぱい取り組まれています。

機能訓練指導員 楠 高典

- 肩の痛みが楽になりました
- お友達がたくさんできて楽しく過ごせています



右上肢ほぐし



ゴムチューブ運動

チューブに
「力」を
込めます

今後の
目標

運動して体力をつけ、定期的な外出
やご近所との交流を続けていきたい

