

# なかじょう豊栄 news

5月1日号 vol.110

5月になり、日ごとに暖かくなってきております。徐々に夏の気配を感じる頃となりました。毎年、夏の時期には熱中症のニュースが流れます。この時期から暑熱順化を心がけることは熱中症予防にとっても効果的です。

暑熱順化とは体が暑さに慣れ、効率よく汗をかいて体温調節ができるようになることです。本格的な夏を迎える前に無理のない範囲で運動を続けることで、熱中症になりにくい体質へ改善する効果が期待できます。

やや暑いと感じる環境で1日30分程度、ウォーキング等の運動から始めることがお勧めです。他、30分程度の運動には睡眠の質向上など、様々な健康効果があります。夏負けしない身体づくりを今のうちから作っていきましょう！



送迎の合間に  
満開の桜を見物



余暇時間に風船バレーを楽しみました

見学・体験会は随時おこなっており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 M様 82歳

課題：自宅に籠りがちなため、身体を動かしたり交流機会を持つことが必要。

留意点：白内障、骨粗鬆症、糖尿病の既往がある。腰と肩が痛むことあり。

個別訓練：腹筋・下肢強化訓練（ジムボール運動）  
腰部・肩ほぐし 下肢抵抗訓練

家に一人で過ごす時間が多く、籠り気味になっていたが、現在は運動や交流を目的に楽しまれて来所頂いています。来所時は積極的に周囲と交流しながら過ごされています。

自宅での趣味の影響もあり、腰や肩に痛みが出るようになり、ほぐしにて対応しています。現在、身体の痛みはほとんどないとのことで、大きな動作で運動参加されています。最近は機能訓練の効果が出てきているのか脚上がりも良くなり、歩行も安定されています。今後も体力向上が図れるようサービス提供を継続していきます。

機能訓練指導員 只野 裕哉



●この調子で運動を続けて、出来るだけDSを休まずに利用していきたい。



ジムボール運動

下肢抵抗訓練

今後の  
目標

機能訓練を続けて、買物も不安なく行けるようにする

