

なかじょう豊栄 news

6月1日号

vol.111

徐々に蒸し暑さが増す季節となっております。体調など崩されていないでしょうか？
6月21日は夏至です。夏至を過ぎれば本格的な暑さがやってきます。

6月に旬を迎えるものに梅があります。梅干しを自家製する方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。梅干しに含まれるクエン酸は疲労物質である乳酸を分解し、身体の疲れや肩こりを解消します。また酸味が唾液の分泌を促し、胃腸の働きを活発にして食欲を増進させます。暑熱環境下での塩分補給にも最適です。本格的な暑さに向けてのお助けアイテムとして活用してみてもはいかがでしょうか？

皆と一緒に
レッドコード



余暇時にはゲーム
をして楽しみました

天井から吊り下げた赤いロープを使用するリハビリ・トレーニング器具です。ロープの長さや立ち位置を調整し、個人のレベルに合わせて負荷を調整できます



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 T様 84歳

課題：腰痛、膝痛があり歩行や生活動作が難儀になっているが、出来ている家事は続けたい。

留意点：腰椎圧迫骨折、糖尿病、胃潰瘍の既往がある。腰や膝が痛むことあり。

個別訓練：腹筋・下肢強化訓練（ジムボール運動）

ステップ運動、腰部・下肢・肩ほぐし、段差昇降訓練

今年の初めに引っ越しがあり、準備や片付けが忙しいことはあるが、現在も元気に来所頂いています。来所時は穏やかな表情で他者交流盛んにしながら楽しそうに過ごされています。

腰椎圧迫骨折の既往もあり、腰や膝の痛みがあるとのことではほぐしにて対応しています。現在も痛みは継続していますが、無理のない範囲で運動にも参加されています。最近では段差昇降が不安定だと言われるため、DSでの段差昇降訓練にも積極的に参加されています。

機能訓練指導員 只野 裕哉

●少しでも身体の痛みが取れ、他者交流も多く出来ているので楽しみに来ています



下肢ほぐし



ジムボール運動



段差昇降訓練

今後の
目標

出来ている家事を続け、少しずつ出来ることを増やしたい。

