

なかじょう豊栄 news

7月1日号

vol.112

夏至を過ぎ、暑さが本格化する時期となりました。7月2日は半夏生です。半夏生とは日本の暦の一つであり、農作業の重要な節目とされました。

この日までに田植えを終える目安とされたそうです。各地で無病息災を願ってタコやうどんを食べる風習が残っています。タコを食べる理由としては、タコの足のように稲の根がしっかりと四方八方に張るようにとの願いが込められています。タウリンが豊富で、夏バテ予防にも最適です。タンパク質も豊富なため、体づくりに良いでしょう。筋肉をつけることは熱中症予防にもなります。

運動して筋肉をつけていき、体力を養い暑さに備えていきましょう。



DSで行っているボールを使った
足の筋力強化運動をご紹介します
この他にも様々な運動を行っています



ひざ伸ばし



脚の間にボールを挟んだまま両足をぴしっと伸ばしてキープ！前ももに力が入るように、できるだけ一直線を保ちます

もも上げ



脚の間にボールをしっかりと挟みお腹に引き付けるように両足を上げます
上体がのけ反らないように注意！

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 S様 74歳

課題：左脚痛と両下肢筋力低下がある為、安定した歩行が出来るようにしたい。

留意点：ペルベス病、高血圧症、軽度認知症の既往がある。
腰や左脚が痛むことあり。

個別訓練：腹筋・下肢強化訓練（ジムボール運動、竹棒運動）
ステップ運動、腰部・左下肢ほぐし

ペルベス病の影響により脚の長さに左右差があり、歩行時のバランスが悪くなっています。外出も少なく、家の中で過ごすことが多くなったとのことで、下肢筋力も低下してきているとのことだが、元々地域の体操教室にも参加されていた為、DSでの運動を気に入られ、積極的に運動参加されています。そのおかげか家族様からも歩行が安定したと言われ、喜ばれています。

ペルベス病の既往もあり、腰や脚の痛みがあるとのことでほぐしにて対応しています。現在も痛みは少しあると言われるが、運動には意欲的に参加されています。

機能訓練指導員 只野 裕哉

●脚の痛みが取れ、運動や他者交流が多く出来ているので来るのが楽しみです



腰部・左下肢ほぐし



ジムボール運動



竹棒運動

今後の
目標

脚の痛みを改善し、安心して外出したい。

