

なかじょう豊栄 news

8月1日号

vol.113

暑さが本格化する時期となりました。皆様は夏バテなどございませんでしょうか？8月はお盆や夏休みなど、夏ならではの行事が多くあります。その中で8月11日は山の日です。

山の日、「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」という趣旨の国民の祝日で、2014年に制定された比較的新しい祝日です。新潟は弥彦山、角田山などハイキングに適した低山に恵まれています。今のうちから体力をつけ、暑さが落ち着いたところに、ハイキングに挑戦してみるのはいかがでしょうか？

レクリエーション

DSでは折り紙が大流行！折り紙で、着物やお花など様々なものを作り喜ばれています。皆様とても器用です！職員と一緒に取り組まれています。



椅子とボールとカゴを使ってレクリエーションを楽しみました。ボールが椅子の脚をくぐり抜けるかカゴに入るとその得点をゲット！どのように投げるの？がいいのか？頭を使って取り組みました。



空き情報

現在、空きはございません。

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 73歳

課題：右肩関節症や左膝人工関節がある為、痛みなく運動していきたい。

留意点：右変形性肩関節症、左膝人工関節、アキレス腱断裂の既往がある。肩や脚が動かしづらい。

個別訓練：腹筋・下肢強化訓練（ジムボール運動、立位ボール運動）
ステップ運動、肩関節可動域訓練

右変形性肩関節症や左膝人工関節の影響により、可動域制限があります。自宅近くで畑仕事をされており、作業する際に、身体が動かしづらいと言われていました。それ以外の時は、基本家にいるとのことで、下肢筋力も低下してきていると言われていました。DSで運動をした後は身体の動きが良くなり、数日間は畑仕事もやりやすくなると言われ、喜ばれています。

基本的には、痛みよりも動かしづらさがあるとのことで、ほぐしは行わず運動や可動域訓練を、メインに取り組まれています。現在も日が空くと動かしづらさがあるとのことで、DSでの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

●身体が動かしやすくなるので、DSに来て積極的に運動したいです。



肩関節可動域訓練



ジムボール運動



立位ボール運動

今後の
目標

身体を動かしやすくし、畑作業を続けたい。

