

なかじょう豊栄 news

9月1日号

vol.114

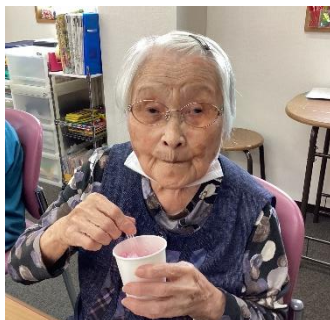
9月となりました。8月は近年のような酷暑日はなかったものの、まだまだ残暑が心配な日が続いています。9月にはシルバーウィークがあり、連休を利用して遠方へ外出する方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

シルバーウィークの中日、9月21日は敬老の日です。多年にわたり社会に尽くしてきた高齢者を敬愛し、長寿を祝う国民の祝日になります。特に決まった過ごし方はありませんが、食事会を開いたり贈り物を渡すことが一般的なようです。

日頃の感謝のメッセージを添えて、家族みんなで敬老の日のお祝いをするのはいかがでしょうか？



暑気払いにみなさんで
かき氷を召し上がって頂きました
お好きな味はなんのでしょうか？



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 90歳

課題：腰痛や背中中の痛みがある為、外出機会が少なくなっている。体力低下を予防し、外出の支援を行う。

留意点：うっ血性心不全によるペースメーカー設置の既往がある。腰や背中が痛むことあり。

個別訓練：腹筋・下肢筋力強化訓練（ジムボール運動）
ステップ運動、腰部・肩ほぐし

うっ血性心不全により寝たきりになることが多く、腰や背中中の痛みが強いと言われています。外出も少なくなり、下肢筋力が低下してきているとのことで、DSでの運動に参加し、徐々に下肢筋力を付けていきたいと頑張られています。最近では近所の店まで歩いて行くことも増えてきていると言われています。

腰と背中中の痛みがあり、姿勢が伸ばしづらいとのことでほぐしにて対応し、運動時に姿勢を伸ばしたまま行えるようにしています。下肢筋力が付くように腹筋・下肢筋力強化訓練を実施しています。姿勢を伸ばしたまま最後まで運動することはまだ厳しいとのことですが、徐々に良い状態を維持できています。

機能訓練指導員 只野 裕哉

●腰、背中中の痛みが取れ、徐々に姿勢を伸ばせているのが分かります。



腰部・肩ほぐし



ジムボール運動

今後の
目標

腰の痛みを改善し、外出の機会を増やしたい。

