

なかじょう新発田 news

8月号 vol.84

梅雨が明け、さらに暑い夏の到来です！年々気温の上昇がみられ30℃を超える日が多くなってきており、いつも以上に熱中症対策を心掛けなければなりません。また、夏バテを防ぐには「こまめな水分補給」「栄養バランスの良い食事」「生活リズムを整える」「冷房で体を冷やしすぎない」「睡眠」「適度な運動を心がける」事です。夏に負けない身体を作りましょう！

<ご自宅でも簡単に出来るストレッチ>

- ① 足指のグーパー 20回
- ② 足首の上下運動 20回
- ③ 足首回し 左右10回

・足首、指を動かすことで「むくみ」の防止や歩行時の躓き、転倒防止にもつながります。
ぜひ、椅子に座って行ってください。

運動時のご様子



このような形で皆さん一緒にストレッチを行っております。

～デイサービス空き状況～

	月	火	水	木	金	
午前	△	○ 男性が多い	○ 女性が多い	△ 女性が多い	△ 女性が多い	
午後	○ 男性が多い	△ 女性が多い	△	○	△ 男性が多い	

○：空きあり

△：2～3人空きあり

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新発田 TEL.0254(24)1818

Report

ご利用者様の声 N様 86歳

課題 : 円背があり、腰部右肩の痛みが強いため、畑作業や家事仕事に支障をきたしている。

留意点 : 肩の痛みがみられる為、運動の際に痛みの悪化、また円背による足の上がりにくさがある為、転倒に注意が必要。

個別訓練 : ほぐし、関節可動域訓練、自重を用いたトレーニング

円背がみられており、家事仕事、畑での草取り作業にて肩の痛みが生じており、右肩関節周囲炎と診断されておりました。個別機能訓練内でほぐし、関節可動域訓練、自重を用いたトレーニングを実施しております。畑や庭作業にて痛みが残存しているものの、徐々に肩関節の関節可動域の改善がみられております。状態に合わせ、セルフケアを提供していくことで動作の不安を減らし、ご自身の役割の継続に繋げていきたいと考えております。

機能訓練指導員 井上遥平



- 以前よりは肩の痛みが少し楽になりました。
- リハデイで習った体操をすると動きが楽になります。



関節可動域訓練



頸部ほぐし

今後の
目標

・肩の痛みなく家事や草取りを行える。