

なかじょう新発田 news

10月号 vol.86

空が一段と高くなり秋の気配を感じる季節になりました。季節の変わり目ということで、体調を崩しやすくなるので気を付けていきましょう！！

「食欲の秋」など色々ありますが、リハデイ新発田では「運動の秋」ということで、運動習慣を身につけて頂けるように努めています。運動を行うことで血流の改善や内臓の働きがよくなること分かっている為、体の中から健康に気を付けていきましょう！！

ラジオ体操をおすすめ

ラジオ体操を行うメリット

ラジオ体操には、上半身・下半身の運動となる動きだけでなく、全身を使う動きが含まれています。さらに、捻りなど様々な関節を使うことができます。

継続して行うことで、呼吸が促される、消化器の働きの改善、柔軟性向上、血行の向上し肩こり・腰痛の予防・改善になるなどの効果が期待できます。

※無理のない範囲で行ってください！



～デイサービス空き状況～

○：空きあり △：2～3人空きあり

	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	○	△ 男性が多い

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新発田 TEL.0254(24)1818

Report

ご利用者様の声 | 様 80歳

課題 : 病気の影響で筋力低下が起こりやすく、筋力を維持し自宅内で転倒せずに移動動作が行うことができる。

留意点 : 右足の上がりにくさがある為、転倒に注意が必要。

個別訓練 : 体幹下肢筋カトレーニング、日常生活動作訓練、関節可動域訓練

大脳基底核変性症（進行性病変）により、右半身の筋力低下が生じやすく、自宅内でも転倒が増えておりました。股関節の可動域の狭さ、右下肢の力の入りにくさにより、靴を履く際に足が上げられず、歩行時ではすり足が目立っておりました。個別機能訓練内で関節可動域訓練、日常生活動作訓練、体幹下肢筋カトレーニングを実施しております。訓練後では靴を一人で履くことができるようになっており、すり足歩行も改善が見られております。今後もリハビリを継続し日常生活を安全に過ごせるよう、症状の進行を緩和していくことを目指していきます。

機能訓練指導員 井上遥平



●以前まで靴を履くときに足が上がりませんでした。リハビリを続けることで足を上げて組みながら靴を履けるようになりました。



関節可動域訓練



日常生活動作訓練

今後の
目標

・公民館まで歩いていき、趣味を続けることができる。