

なかじょう新発田 news

9月号 vol.85

秋になると気温も真夏よりは涼しくなるのに、夏バテのような怠さ・食欲不振などの体調不良を感じることはありませんか？

原因は「秋バテ」かもしれません！

秋バテの改善・予防には十分な休養と栄養補給を行い、生活リズム・運動習慣を整えることが大切です。

～生活リズムを整える3ポイント～

運動 入浴 食事

この症状秋バテかも？

- ・疲れやすい
- ・無気力
- ・食欲がない
- ・顔色がくすんで見える
- ・胸やけや胃もたれがする
- ・なかなか眠れない
- ・肩こり頭痛がする
- ・めまいや立ちくらみがする
- など・・・

秋バテ対策
おすすめ運動



～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 1様 82歳

課題：パーキンソン病により歩行状態の低下が生じている。

留意点：パーキンソン症状のすくみ足が顕著にみられることがあり転倒に注意が必要。。

個別訓練：関節可動域訓練、ほぐし、日常生活動作訓練

パーキンソン病により、歩行状態の低下が生じており、転倒頻度が増えております。アルツハイマー型認知症の診断もあり稲作をやめ、意欲が低下しておりました。すくみ足が顕著に見られることがあり、転倒のリスクが高くなっております。訓練では関節可動域訓練、ほぐし、日常生活動作訓練を実施しております。実施後では股関節の可動域が広がり、歩行指導時では足の運びやすさを実感して頂いております。そのため徐々に外へ出る意欲が戻ってきており、畑にも作業に行く日が作れてきております。

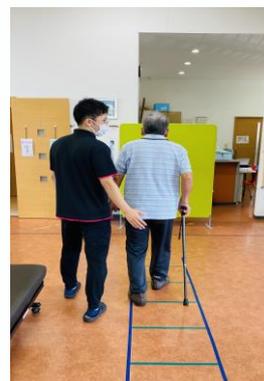
機能訓練指導員 井上遥平



- 前よりも足が出やすくなってきた。
- 体操を始めてから体力がついてきた。



関節可動域訓練



歩行訓練

今後の
目標

転倒し怪我をしないよう注意して畑に行くことができる。