

# なかじょう豊栄 news

10月1日号 vol.91

朝夕の日が短くなり、秋の気配が近づいてきました。田んぼの稲も大分刈り取られましたね。皆さんいかがお過ごしでしょうか？

9月は敬老の日がありましたね。日本で初めて敬老の日のもとになった行事は1947年（昭和22年）に兵庫県多可郡野間谷村（現在の多可町）で始まった『としよりの日』が敬老の日の元になった行事と言われています。「老人を大切に、お年寄りの知恵を借りて村づくりをしよう」という行事でした。この行事を全国に広めようという動きの中で『老人の日』と名前を変え、1966年（昭和41年）には祝日として『敬老の日』が成立しました。

リハデイでも敬老のお祝いとしてシュークリームの提供をさせていただきました。皆さん「美味しいね」と笑顔を見せながら召し上がってくださいました。これからも元気で楽しく運動していただけるよう私たちもお手伝いをさせて頂きたいと改めて思いました。



これからも末永く  
元気に過ごしてく  
ださいね！



皆さん笑顔でシューク  
リームを召し上がって  
いらっしかったです♡



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 | 様 83 歳

課題：腰痛・股関節痛があり、移動時の転倒の不安がある。  
体力低下も見られ、足の上りも良くない。

留意点：聞こえが良くないこともある為、わかりやすい説明を行う。

個別訓練：腰部～下肢ほぐし、肩ほぐし、下肢ストレッチ(傾斜台使用)  
腹筋・下肢筋力強化訓練、ステップ運動、足のマッサージ機

利用当初は腰痛や股関節痛があり、移動時の不安定感が強くなってきていると訴えられていました。個別機能訓練において腰部、下肢ほぐしや腹筋・下肢筋力強化訓練を中心に実施しました。その結果、下肢筋力や腰の痛みが少し改善し、歩行の不安定感がなくなってきたと喜ばれていらっしゃいました。これからもより下肢筋力や腰部、下肢の痛みを軽減し、歩行の不安定感や転倒がなくなるよう引き続き取り組んでいきたいと思っております。

機能訓練指導員 只野裕哉



- ほぐしを受けることで身体の痛みが改善した。
- デイサービスで楽しく交流ができて良い。



腰部～下部ほぐし



腹筋・下肢筋力強化訓練



下肢ストレッチ

今後の  
目標

身体の痛みが改善し、自宅での生活を続けていきたい。

