

# なかじょう豊栄 news

9月1日号 vol.90

日々の暑さが厳しい中ではありますが皆様いかがお過ごしでしょうか？段々と朝夕は涼しい日も出てきてはいますが日中はまだまだ気温が高い日が多くなっていますね。

**残暑**という言葉がありますが残暑の時期は立秋(8月7~8日頃)~秋分(9月22~23日頃)までのことを言います。暦の上では秋が始まる「立秋」を過ぎても、暑さが続くこの時期の事を「残暑」と言うようです。まだしばらく暑さは続きますが日々の体調管理に気を付け、冷房を上手に使用し、熱中症に注意していきましょう。

リハデイでは少しでも涼しさを感じれるよう8月の行事として「風鈴づくり」を行いました。皆様それぞれ好きな絵を貼ったり、シールを貼るなどしてオリジナルの風鈴を作ってくださいました。日々の暑さが和らぐようご自宅に飾っていただければと思います。



風鈴づくりの様子です。丁寧に紙を貼り作成してくださいました。



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 K様 77歳

課題：左足関節三果骨折の既往歴あり。自宅内では歩行器使用しての移動。骨折後の状態は安定しているが活動機会が減少しており筋力の低下がある。

留意点：デイサービス利用時は歩行器使用せず。移動時は転倒に注意する。

個別訓練：腹筋・下肢筋力強化訓練、柔軟性アップ訓練、下肢ほぐし

日常的に20分程度の散歩をしており、散歩ができない日には自宅で器具を用いた運動をされています。ただ、春頃からは散歩の際に足の痛み出て休み休み歩くことが増えてきたそうです。そのため7月から下肢ほぐしを追加しました。ほぐしを受けることで足が軽くなり、以前より軽やかに歩くことができると喜ばれています。DSでは竹棒を用いた運動に参加いただいております。動作がより安定しています。今後も日課の散歩や運動が継続できるよう、個別機能訓練を提供していきます。

機能訓練指導員 楠 高典



- 近所への散歩に行っても疲れな体力がついた。
- デイサービスを利用するのが楽しい。



下肢ほぐし



柔軟性アップ訓練



腹筋・下肢筋力強化訓練

今後の  
目標

体力や筋力を維持し、日課の散歩や自宅での生活を続けていきたい。

