

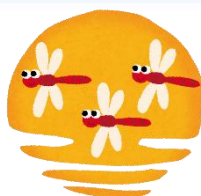
# なかじょう豊栄 news

11月1日号 vol.92

11月に入っても暑さ寒さを繰り返しておりますが、皆様はいかがお過ごしでしたでしょうか？新潟では毎年恒例の「新潟シティマラソン」が開催されたり、リハデイの近くでは「キテミテ北区」が開催されたりと「スポーツの秋」「食欲の秋」「芸術の秋」と皆様それぞれの秋を過ごされたことと思います。他にも調べてみると「読書の秋」や「睡眠の秋」、「実りの秋」、「収穫の秋」など考え方によって様々な秋が存在しているとのことです。皆様ならではの〇〇の秋を考えてみるのも面白いかもしれません。リハデイでは皆様に少しでも「秋」を感じて頂こうと、テレビに歌の画面を映しみんなで「秋」にまつわる歌を歌いました。皆様、思い思いの調子で美声を披露していただき、また歌うのが苦手な方も良い表情で耳を傾けておりました。



みんなで「赤とんぼ」や「夕焼け小焼け」など秋の歌を楽しみました



皆様の美声がリハデイに響き渡っております



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豊栄 TEL.025 (384) 5015

# Report

## ご利用者様の声 H様 82歳

課題：右膝の痛みあるが独歩で歩行。自転車にも乗る。  
骨粗鬆症にて週1回の内服あり。

留意点：生活に影響はないものの右膝の痛みが時々ある。

個別訓練：体力・筋力強化…腹筋・下肢筋力強化訓練（竹棒体操）  
転倒予防…バランス運動

昨年度までは右膝痛改善のために下肢ほぐし・下肢ストレッチを行っておりました。徐々に右膝痛は改善し生活上は気にならない程度になってきておりました。3月に屋外で転倒され右脇腹を打ち、特に大きな怪我はなかったものの、今後は転倒予防に重点を置こうと計画を変更。転倒予防のためレッドコードとバランスディスクを用いた運動を行うこととしました。

最初はバランスをとるのに難渋されておりましたが、すぐに慣れ現在は徐々に段階を上げて実施しております。地域活動やお孫様との交流も変わらず楽しまれております。

機能訓練指導員 楠 高典



- デイサービスで運動して転倒なく過ごせている。
- お友達と楽しく交流ができて良い。



バランス運動



竹棒体操

今後の  
目標

体を動かし、今まで通り交流を楽しんでいきたい。

