

なかじょう豊栄 news

12月1日号 vol.93



12月に入って冬の寒さが本格的に始まってきました、皆様はいかがお過ごしでしょうか？
予報では今年の冬は大雪が降ると予想されていますが、言い伝えに「カメムシが多いとその年は大雪が降る。」というものがあるそうです。調べてみると、生物学的な根拠はないそうです。しかしカメムシは成虫のまま越冬するため、暖かい人家の中に入り群れる習性があったそうです。昔の住宅は現代の住宅ほどの気密性がなかったため、寒さが厳しくなるとカメムシが多く家の中に入ったのかもしれないね。

DSでは利用者様と「秋の味覚に関するクイズ」を楽しみました。職員の作成した問題にみなさんでチャレンジ！長年の経験と知識で職員の予想を上回る好成績でした。みなさんでチャレンジした問題を2問だけ掲載いたします！どうでしょうか？分かりますか？



「おはぎ」と「ぼたもち」は同じものですが、作る季節で呼びわけています。
秋に作るのはどっちでしょう？

- 1 おはぎ
- 2 ぼたもち
- 3 本当はどっちでもいい



栗を使ったケーキにモンブランがありますが、その名前の由来はなんでしょう？

- 1 栗の品種
- 2 山の名前
- 3 菓子職人の名前



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 H様 89歳

課題：腰椎すべり症の既往あり。畑仕事など意欲的に取り組まれる。足の痺れ、股関節痛あり不安を感じる。労作時息切れあり。

留意点：長時間の歩行・立位保持困難。

個別訓練：腹筋・下肢筋力強化訓練（クノンボール・コグニサイズ）
腰部・臀部・右下肢ほぐし、下肢ストレッチ
右股関節可動域訓練

寒さ増す季節になると腰部と右股関節の痛みが生じるとのことで、昨年の秋から春にかけては腰部・臀部・下肢のほぐしを中心に行っておりました。運動も合わせて頑張っていたいただき腰部の痛みは減少。ただ立ち上がりの際に右股関節の痛みは生じておりました。

この春からはより一層、右股関節の痛みを軽くするため計画変更。右股関節可動域訓練を追加しました。運動により動作開始時の右股関節の痛みは減少してきており、ご本人様が病院受診した際にはレントゲン所見と比較して動作が良いことに医師が驚いたそうです。

まだ右股関節の痛みはあるため、痛みがありつつも趣味を楽しみ続けられるよう、今後も身体状態に合わせ機能訓練を提供していきます。

機能訓練指導員 楠 高典

- 右股関節のいらっとした痛みが軽くなってきている。
- お友達と楽しく交流ができて良い。



腰部ほぐし



右股関節可動域訓練

今後の
目標

現在の健康を維持し、畑や趣味を楽しみながら自宅で過ごしたい。

