

なかじょう新発田 news

11月号 vol.87

少しずつ冷え込み始める季節となり、体を動かすことが億劫になる時期が近づいてまいりました。寒い時期に起こりやすいのが、**肩や腰、膝といった関節の痛み**です。これらの関節痛が発生する事で歩くのが辛くなり、動くことを控えてしまう方も多くいらっしゃると思います。また寒さにより体がこわばると、血液の巡りが悪くなり血行不良も引き起こします。対策としては運動をすることで筋肉をほぐし、入浴や足浴で体を温めて血行を良くする事が重要です。

ラジオ体操をおすすめ

<体温めポイント！>

- 血液を温めるには、体の表面近くを動脈が通る**首・手首・足首**が効果的です。

<体を温める食材！>

- 暖色系でかぼちゃ、にんじん、りんごが代表的な食べ物です。ただし、トマトや柿は体を冷やす特徴があり、暖色系の中でも例外です。

冷え対策で温めたい「4つの首」



✓ 陽性食品…体を温める食べ物

- 色が濃い (赤、黒、橙色など)
- 塩気が強い
- 水分が少なく、固め
- 原産地は寒い土地
- 冬が旬



りんご、さくらんぼ、ごぼう、にんじん、れんこん、しょうが、黒砂糖、玄米、そば、漬物、チーズ、海藻類、たらこ、ちりめんじゃこ、鮭、カニ、卵、赤身の肉や魚、紅茶、黒豆 など

～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

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 A様 80歳

課題：股関節の痛みや活動量の低下があり、転倒が増えている。

留意点：股関節の可動域制限があり、すり足歩行がみられる。

個別訓練：ほぐし、歩行訓練、股関節可動域訓練

自動車の運転を行わなくなり、外出頻度が減ったことにより、活動量が少なくなっていました。草取り等で外へ出た際には足が上がりづらく、蔓に足が引っ掛かり転倒することが増えております。

機能訓練ではほぐし、歩行訓練、股関節可動域訓練を実施しております。

訓練後では姿勢を整えられることで歩行時の足上がりの改善がみられており、ご本人からも実感の声が聞かれています。股関節の痛みは以前よりも緩和しておりますが、骨盤が後傾することで姿勢が崩れてしまい、痛みが出現してしまう為、体幹・下肢の筋肉の柔軟性向上をし、姿勢保持に繋げていきたいと考えております。

機能訓練指導員 井上遥平



- ほぐしてもらおうと歩きやすくなります。
- 体操のおかげで趣味を続けることができます。



関節可動域訓練



体幹・下肢ほぐし

今後の
目標

・体操を続け、体力・筋力の維持をすることで転倒せず日常生活を過ごすことができる。