

なかじょう新発田 news

12月号 vol.88

12月に入り冷え込みがさらに増し、冬の訪れが身近に感じられますね。身体が冷えると身体は硬くなり、肩甲骨や股関節周りがいつも以上に硬さを感じやすくなります。寒さによって筋膜も固くなり肩甲骨や股関節の動きが悪くなり、筋肉の柔軟性が低下していきます。また、血流が悪くなることで痛みの物質が産生されることもあります。身体を温めることで筋肉の柔軟性が高まりますのでぜひ椅子に座って無理のないように体操を行っていきましょう。

身体が温まる体操

① 両手万歳しながら片膝交互に上げて下ろす 20回

② 両手両足横に開いて肘を引く 20回

③ 両手両足横に開いて肘を引く 20回



引き寄せる時は
肩甲骨を寄せます！

～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 | ○ | ○ <u>男性が多い</u> | ○ <u>女性が多い</u> | △ <u>女性が多い</u> | △ <u>女性が多い</u> |
| 午後 | ○ <u>男性が多い</u> | △ <u>女性が多い</u> | △ | ○ | △ <u>男性が多い</u> |

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新発田 TEL.0254(24)1818

Report

ご利用者様の声 S様 77歳

課題：脳梗塞後遺症から右足の上げづらさや易疲労感があり、転倒の危険性が高くなっている。

留意点：右片麻痺があり、すり足歩行になりやすい。

個別訓練：自重を用いたトレーニング、関節可動域訓練、日常生活動作訓練

脳梗塞後遺症により左片麻痺が残存しており、患側下肢のすり足歩行が顕著にみられておりました。自宅の敷居をまたぐ際に躓きやすくなっており、転倒の危険性が高くなっている様子がありました。

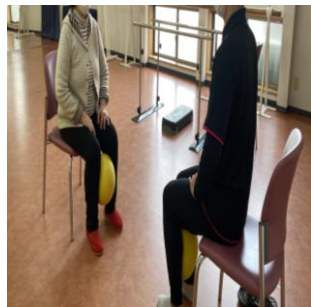
訓練内では自重を用いたトレーニング、関節可動域訓練、日常生活動作訓練を実施しております。

徐々に長い距離を歩けるようになっており、家族と一緒に買い物へ出かけることができいております。一日の後半になるにつれ、重心の位置が後方へ傾きやすく、作業中の足底痛が生じることがある。

機能訓練指導員 井上遥平



- 歩く時に足が上がりやすくなったのが自分でも分かり嬉しい。
- 以前より行動範囲が広くなりましたが疲れにくくなりました。



関節可動域訓練



セルフケアの提供

今後の
目標

・家族と一緒に公民館へ歩いていくことができる。