

# なかじょう新発田 news

1月号 vol.89

皆様におかれましては、輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。  
 本年も、ご利用者様の笑顔が絶えまなくあり、より活気溢れるデイサービスを目指して、スタッフ一同精一杯努めて参ります。リハデイなかじょう新発田を宜しくお願い致します。  
 立ち上がりは、日常生活における基本的な動作の一つです。立ち上がりの際にふらつきが見られる場合は、**転倒・転落の危険性**を伴います。ご自宅や出かけた先で転倒しないように気をつけ、楽しい年始をお過ごし下さい！

## 【転倒予防】立ち上がりを安定させる体操

体を前に倒す体操



つま先に手が届くように前に倒れ、5秒キープ

膝を抱える体操



片足の膝に抱えて10秒キープ

背筋伸ばし体操



組んだ両手を上にあげ、背筋を伸ばして10秒キープ

### ～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 90歳

課題：右膝と腰の痛みがあり、歩行状態が不安定なため、転倒の危険性がある。

留意点：歩き出しでのふらつきがみられやすくなっている。

個別訓練：ほぐし、関節可動域訓練、自重を用いたトレーニング

右膝と腰に痛みがあり、前傾姿勢で歩行動作を行うことがおおくなっております。自宅での生活は足上がりに気を付けながら移動されているようですが、階段等で時折躓くことがあるようでした。

訓練内ではほぐし、関節可動域訓練、自重を用いたトレーニングを実施しております。

機能訓練指導員 井上遥平



- 階段の昇り降りが前より楽になりました。
- リハデイで体操することが楽しみです。



下肢ほぐし



股関節可動域訓練

今後の  
目標

・朝の日課を継続して行うことができる。