

# なかじょう豊栄 news

1月1日号 vol.94

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願い申し上げます。

12月21日は冬至でした。冬至では、日本で古くから無病息災を願って食べられてきた「七種」があるそうです。かぼちゃ（なんきん）、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんとん、うどんの7食材を指し「冬至の七種」というそうです。

お正月を過ぎてしばらくすると、スーパーの店頭でも見かけるようになる「春の七草」はせり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろの7種類の若菜。どちらも厄を払い健康を願う気持ちから生まれた風習です。今年もリハデイで運動や交流をたくさんして健康な毎日を過ごしていけるように頑張っていきましょう！



ささやかながらリハデイからのクリスマスプレゼントをお渡ししました。

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 83歳

課題：腰痛、左膝痛があり長距離歩行は杖を使用。今後筋力や体力の低下ができるよう運動やリハビリを行っていく必要がある。

留意点：長時間の歩行で腰痛・左膝痛を生じる。

個別訓練：腹筋・下肢筋力強化訓練（クノンボール）

腰部・臀部・肩部ほぐし

骨盤体操

利用当初は湿布を一日10枚、主に左膝や腰に使っていたとのことでした。DSでほぐしを受け運動をすることで腰や膝の痛みは軽減。また精力的にご自宅周辺の草取りをしていた際に痛めた左肩の痛みも軽くなったそうで、今では湿布を使う事は無くなったそうです。

運動に対して意欲的で、左膝についてはほぐしよりご自宅での運動指導を中心に行いました。自宅での運動に取り組んで頂き痛みは消失。現在は日常で困ることはないそうです。腰の曲がりを気にされておりDSでは骨盤体操を実施。運動後は背が伸びると喜ばれています。

今後もご自宅での生活を維持し、草取りやご友人との交流を続けられるようにサービス提供を続けていきます。

機能訓練指導員 楠 高典



- 腰や膝が楽になり、自宅で湿布を使うことが無くなった。
- お友達も来ているDSに通い続けたい。



骨盤体操



腰部ほぐし



クノンボール運動

今後の  
目標

今の身体の状態を維持し、転倒しないように過ごす。

