

なかじょう豊栄 news

2月1日号 vol.95

お正月が終わりましたが皆様はいかがお過ごしでしょうか？おもちはたくさん食べましたか？お正月飾りの代表的なものといえば鏡餅ですが、1月11日は鏡開きでした。

鏡開きとはお正月の間に年神様の依り代として飾っておいた鏡餅を下げてください儀式のことで、年神様の宿る鏡に見立てた餅を開くことで年神様をお見送りし、さらにお餅を食べることで年神様の恩恵を体内に取り込み、無病息災を願います。

リハデイなかじょう豊栄では1月から新しい職員の高橋貴江さんが入られました！高橋さんは音楽健康指導士の資格を持ち、音楽に合わせて運動を指導することが得意です。DSではさっそくみんなで音楽に合わせて運動をしてもらいました。



利用者様が作った折紙です。
梅の花が綺麗ですね！

高橋さんと利用者様で、音楽に合わせて運動をしました。



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 ○様 91歳

課題：自立して歩行ができているが、早足で小刻み気味のため躓きやすい。膝の違和感があり膝折れを心配している。

留意点：ちょっとした段差で躓くことがある。左肩痛あり。

個別訓練：腹筋・下肢筋力強化訓練（竹棒体操）
腰部・臀部ほぐし、下肢ストレッチ
段差昇降運動

昔から馴染みのご友人と来所されており、明るく交流多く過ごされています。

以前は膝痛、肩痛、そして右手中指の弾発指があり、下肢ほぐしと右前腕ほぐしをしていましたが、昨年から少しずつ改善。現在は、運動やストレッチを増やした、個別機能訓練を実施しています。

ご自宅では、若いころから親しんでいたミシン仕事を頑張った時に、肩痛を生じていますが、竹棒体操では、大きな動作で参加されています。段差昇降運動では、ご自宅の階段を考慮し横向きにて実施。スムーズにテンポよく行われています。

今後は、現在の筋力・体力を維持しつつ、ご家族での外出がより楽しめるように、個別機能訓練を提供していきます。

機能訓練指導員 楠 高典



- 指の痛み、膝の痛み、足の攣りがなくなって楽になった。
- お友達も来ているDSに通い続けたい。



竹棒体操



腰部ほぐし



段差昇降運動

今後の
目標

転倒しないようにできる限り身体を
動かし、体力・筋力を維持する

