

# なかじょう豊栄 news

3月1日号 vol.96

今年も早くも3月となりました。最強寒波と言われるほどの寒さも訪れましたが、豊栄は、さほど大きな影響もなく安心しました。そして、3月といえばひな祭りがありますね！

ひな祭りは、3月3日に執り行われる節句行事のひとつです。。

節句は他に、1月7日の人日の節句、3月3日の上巳の節句、5月5日の端午の節句、7月7日の七夕の節句、9月9日の重陽の節句があります。ひな祭りは3月3日の上巳の節句のことで、桃の節句としても知られています。上巳の節句が伝わったのは平安時代、ひな人形を飾るようになったのは、江戸時代ごろだそうです。そんなに古くから、お子さまの健康と成長を願い、ご家族でお祝いをする風習があったのですね！

DSではご利用者様の皆様の健康のために、様々な運動を行っています！DSで行っている運動の様子を、一部掲載いたします。運動を重ねいつまでも健康を保ち、来年も、再来年も、ひな祭りをお祝いしていきたいですね！

皆様、寒さに負けずに運動を頑張っております。



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豊栄 TEL.025 (384) 5015

# Report

## ご利用者様の声 T様 78歳

課題：脳梗塞・神経症の既往あり。畑作業や家事中に、転倒されることがあった。日常的な動作は行えているが、段差等では支持があると安定する。

留意点：脳梗塞・神経症の既往。右手首の骨折されたことあり。

個別訓練：腹筋・下肢筋力強化訓練（竹棒体操）コグニサイズ  
肩部・腰部・臀部・下肢ほぐし  
立位バランス運動

昨年の冬～夏は、ご主人様の介護に伴う身体の痛みがあり、全身的な筋力の向上を中心に、個別機能訓練を提供していました。ほぐしと運動で、身体の痛みは減少し、また動きも楽になったと喜ばれていました。夏頃から生活状況が変化。その後、10月11月には、ご自宅で転倒され軽微な怪我をすることが続いておりました。

12月に、個別機能訓練の内容を変更し、立位バランス運動を追加。最初は難しそうにされておりましたが、慣れてからは、気に入られており、その後ご自宅では転倒されておられません。ご自宅でも、DSでしていることを参考に運動を始められたそうです。

機能訓練指導員 楠 高典



- 転倒することが減り、身体もとても楽になった。
- DSの皆さんに優しくしてもらえてとても楽しいです。



竹棒体操



下肢ほぐし



立位バランス運動

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

