

医療法人  
アエバ会

# すこやか生野 パワーハ Times

2013  
6月号

家の中を安全に歩けるよう  
になりました。

すこやかパワーハ歴 7ヶ月 M様 (要介護2)

M様は脳梗塞と腰部脊柱管狭窄症により立ち上がりや歩行の際にふらつきやつまずきがみられていたご利用者様です。

すこやかパワーハをご利用いただくことで、現在は屋内の歩行や車の乗降りの動作において、ふらつきがなくなりました。

「足の運びが軽くなった!」と効果を実感されており、また正しい立ち上がりなどご自身の生活動作の改善にも意欲的に取り組んでおられます。

つまさき  
しっかり~

よ~し!



## ちょっと一休み

ブレイクタイム

5つ違う個所を  
見つけてね!

答えは、裏面



介護老人保健施設 **すこやか生野**

通所リハビリテーション事業所

お問い合わせは... 大阪市生野区勝山北 4-1-8

TEL (直通) 06-6717-8003  
(代表) 06-6717-8002  
FAX 06-6717-8004



医療法人 アエバ会

すこやか生野

## ヒップ



運動の目的

- ①立ち上がりと歩行動作の安定性向上
- ②股関節の柔軟性向上
- ③骨盤と股関節の安定性向上

おしりの筋肉（中殿筋）は、歩く動作においてとても大切です。

歩く時には片足ずつ足を前に出しますが、その時に、中殿筋は支えている方の足と骨盤とをしっかりと連結し歩行の安定に大きく関わっています。

中殿筋を鍛えることは、歩き始めや方向転換時のふらつきやつまずきによる転倒予防につながるため、「ヒップ」はとても効果的なマシンとなります。



水無月（みなづき）の語源

旧暦の6月を水無月と呼び、現在では新暦の6月の別名として使われています。

新暦では、梅雨の真っ盛りになる6月が、何故「水の無い月」と言うのか不思議に思う方も多いでしょう。

田植えが終わって、田んぼに水を張る必要のある月「水張月（みずはりづき）」だという説  
田植えという大仕事を終えた月「皆仕尽（みなしつき）」と言う説、水無月の「無」は、神無月の無と同じく「の」として使われる「水の月」だとするなど様々な説があります。

皆様のお役に立てるよう頑張ります！

### すこやかスタッフ紹介①

村上 健太郎 主任 (28)

あだ名：ムラケン

出身：大阪府

星座：さそり座 血液型：B型

趣味：散歩

マイブーム：パン作り

尊敬する人：松下幸之助



### まちがいさがし 答え

- ①窓際の男の子の髪型 ②窓際の男の子の服 ③犬の首輪
- ④長靴の色 ⑤カタツムリとカエル

