

上の棚のものがとれるよう
になりました~!!!

すこやかパワリハ歴 8ヶ月 S様 (要支援2)

S様は首の手術の後遺症と膝の痛みを
抱えておられるご利用者様です。

家事の際には物干しに手を伸ばしたり、台所
で長時間立って料理するのが本当に辛いと
仰られていました。

すこやかパワリハを始められてから、少しづ
つ立ち仕事の時間が増え、洗濯など高い所に
手を伸ばす事もできるようになりました。

またご自宅でも階段の練習など努力してお
られ、最近では以前みられていた膝折れがな
くなり大変喜ばれています。

これからも無理をされずに身体を気遣いなが
ら、安全で楽しい生活を送っていただきたいと
思います。

つま先ピン!



雑学? 豆知識 「中秋の名月? 仲秋の名月?」

旧暦の八月十五日は、中秋の名月としてお供え物をして、月見をするという習慣が
あります。では、「仲秋の名月」と言う言葉もありますが、どう

ちがうのでしょうか?

一般に「仲秋」とは秋の真ん中
あたりの事を言い、「中秋」は
秋のちょうど真ん中の日、つまり
十五夜のみをさすらしいです。



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

パワリハの成果 でてますよ〜!!!

「すこやかパワリハ」がスタートしてまもなく1年になります。これまで多くの方々から成果の声が挙がっていますのでご紹介いたしますっ!!



パワリハを始めて姿勢がよくなった
おかげで膝の痛みがなくなりました。

周りの人から「歩くの上手くなったね。」
とほめられるのは本当に嬉しい!

パワリハを始めてから腰痛が随分楽に
なって長い時間歩けるようになりました。



以前に比べ体が軽くなった。これから
もパワリハを続けていきたい!

足のむくみがなくなって立ち上がる
のがとても楽になりました。

歩く習慣が身について銭湯にも一人で
行けるようになりました。



みんなと一緒にやから「よし頑張るか!」
と言う気持ちになる。

パワリハを頑張ったその日は歩く
のが楽やし、おなかもすくし夜の
寝つきが良くなった。

車の乗降りや階段の
昇り降りがすごく楽
になりました。

しっかり声を出してパワ
リハするのはとても気持
ちがいい!

友達も増えてパワリハ
が楽しいから続けて
いきたい。