

医療法人
アエバ会

すこやか生野 パワーハ Times

足の曲げ伸ばしがとても楽になりました！

すこやかパワーハ歴 7ヶ月 H様 (要支援2)

2013
11月号



H様は腰部脊柱管狭窄症で腰や膝に痛みがみられた方で、特に膝の曲げ伸ばしが行いにくいため歩行に影響がみられていました。

現在では足の曲げ伸ばしの際にも痛みがなくなって膝もまっすぐ伸ばすことができるようになりました。

ご自宅でも押し車で買い物に行かれたり階段の昇り

降りなども頑張っておられます。

今後も《すこやかパワーハ》を通して足腰の痛みや不安のない《安全で活動的な生活》を送っていただければと思います。

雑学？豆知識

「神無月と神在月」

国譲りの行われた出雲の地に全国の神々が<人の縁>について話し合う為に集まられると言うことから、出雲の地では「神無月」の時期を「神在月」と呼ぶそうです。

諸説ありますが、どうせならロマンチックな説を信じてみて、20年に一度の式年遷宮を終えた伊勢神宮と60年に一度の平成の大遷宮を終えた出雲大社の両詣でもして神話の世界にトリップしてみるのも良いですね…

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

Let's☆すこし!! ~足踏み運動編~

<目的>

体への負担がかからず太ももをはじめ全身の筋肉を使い効率よく運動できます。また高血圧・糖尿病・腰痛や膝痛などの改善にも大きな効果があります。

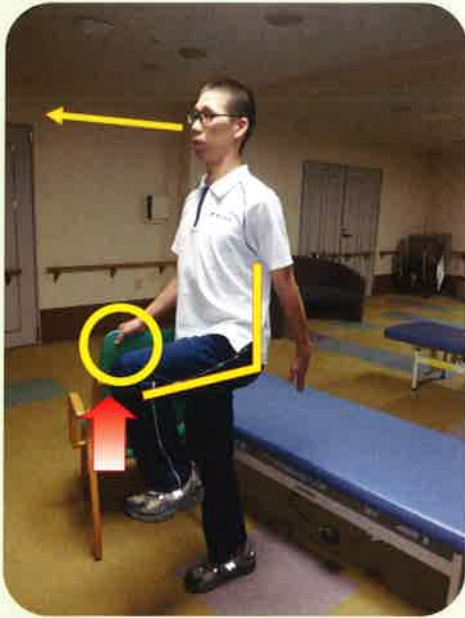
<方法>

1. かならずイスや手すりなどのしっかりした物に手を添えて行ってください。
2. 片足ずつ交互に太ももを床に平行になるところまで（可能な範囲で構いません）あげてください。
3. 約1分間ゆっくりと行ってください。

*立位での運動が不安な場合はイスに腰を掛けながらもかまいません。

<注意点>

- ・なるべくゆっくりの動作で行ってください。
- ・背筋を伸ばして身体をまっすぐに保ちます。
- ・足はつま先から静かにおろしてください。
- ・1日に1分程度の運動を1～2セットから始めてください。（一度に行わず各セット時間をあけて）
- ・疲れや痛みがみられたら休憩してください。
- ・食後1時間と入浴の直後に行うのは避けましょう。



息を止めないように!



すこやかスタッフから一言



「通所スタッフの松本です。

寒くなってきましたので体調管理には十分気をつけて《すこやかパワリハ》を有効に行っていただけたらと思います。

これからもスタッフ一同笑顔でお迎えしますのでよろしくお願致します。」

