

医療法人
アエバ会

すこやか生野 パワリハ Times

2013
12月号

好きな料理も始めることが
できました！

すこやかパワリハ歴 5ヶ月 M様 (要支援2)

M様は腰椎圧迫骨折で入院され退院後も
下肢の痛みや腰痛により、長時間の立位や
歩行が必要となる家事や外出は困難な状態
でした。

現在は下肢の痛みも軽減し週に何度か好
きな料理も再開しておられ、ご自身で買い
物にも行かれています。

すこやかパワリハの《軽い負荷での全身
の反復運動》による姿勢と全身の筋バラン
スの改善が、足腰に負担の大きい長時間の
立位や歩行動作の向上につながっています。

状態はほぼ入院前に改善されていますが、
ご本人様は「もっと安心して歩けるよう
になりたい！」と安全な屋外歩行の獲得に意欲を持っておられます！

イチッ！
ニーッ！



ゆっくり
ですよ～

右の左右の絵の間違い
さがしじゃ！
5つの違いわかるかの？
答えは裏面じゃよ！！



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！！

～ストレッチ編～



いよいよ寒い季節がやってきましたので、今月は首や肩の筋肉をほぐす為のストレッチをご紹介します。

ストレッチは日常生活においても肩こり、腰痛などの様々な症状に効果的な方法です。

精神的に緊張したり、ずっと同じ姿勢で仕事や家事をしていると、筋肉が緊張し、こり固まるので、血行が悪くなり筋肉中に疲労物質がたまり、こりの症状が現れます。

ストレッチは「伸ばす」ことによって筋肉や腱に刺激を与えるので、新陳代謝を活性化させ、血行を促進して筋肉の疲労軽減や回復を促す効果がある簡単な運動方法です。

<方法>

姿勢を正して正面を向きます。一方の腕を肩の高さまでまっすぐ伸ばし、腕を水平に保ちながら、胸の前に引き寄せます。肘を反対側の肩に向けて引っ張って下さい。肘が下がらないように注意して下さい。

<効果>

肩、背中の中の筋肉(僧帽筋、菱形筋、広背筋)に効果があり肩こりやストレスの軽減につながります。

<注意点>

時間はひとつのストレッチにつき20秒程度が目安となります。

筋肉への酸素と栄養物の供給量を増やすには深く呼吸をするように心掛けましょう。

最初から目いっぱい伸ばすのではなく、「優しくゆっくりと」を心掛け、筋肉や腱に張りが感じられるところ(痛みを感じる前)までで、それ以上伸ばさないようにしましょう。



息を止めないように！



答え合わせ

- ①メガネ
- ②鼻
- ③ボタンの数
- ④薪の数
- ⑤プレゼント袋

すこやかスタッフから一言



「こんにちは！スタッフの徐です。

すこやかパワリハが始まって一年になります。

これからも皆様と一緒に力を合わせて『皆様の皆様による皆様のためのすこやかパワリハ』を目指していきたいと思いますので、よろしく願いいたします。」