

医療法人
アエバ会

すこやか生野 パワリハ Times

2014 2月号

外出するのに自信ができました！！

すこやかパワリハ歴9ヵ月 F様（要支援1）

「以前は外を歩くとすぐに足が疲れてしんどかったわ。」と、お好きなコーヒーを飲みながら話されたF様は、すこやかパワリハを始められた頃は転倒も多く足腰の弱さに不安を感じておられ、体力の維持と転倒予防を目標に通所していただいたご利用者様です。



「ほんとに楽になった。転ぶこともなくなっただし長く歩いてもしんどくないわ。」と話され、「今までは自己流で運動していたが、すこやかに来て歩き方を色々教えてくれるからやっぱり違うわ。」と喜んでおられます。

ご利用も9ヵ月となり体力評価においても握力やバランス能力を中心に数値の向上がみられており、この効果は転倒の予防だけではなく長時間の屋外歩行など日常生活での活動性につながっています。

今後もお好きなコーヒーを飲みにお茶店に行かれたり、転倒のない安全な生活を維持できるようにすこやかパワリハを続けていきたいと話されています。

ひとやすみ…



間違いを5つ
見つけてね!!



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
大阪市生野区勝山北 4-1-8

医療法人 アエバ会
すこやか生野

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

3ヵ月毎の体カテスト でも成果がでています！

すこやか通所リハではすこやかパワリハをご利用の方に3ヵ月ごとに5種類の体カテストを行っています。その体カテストの結果とご自宅での生活動作の変化を理学療法士が評価させていただき今後のリハビリプログラムの検討・計画を行っています。

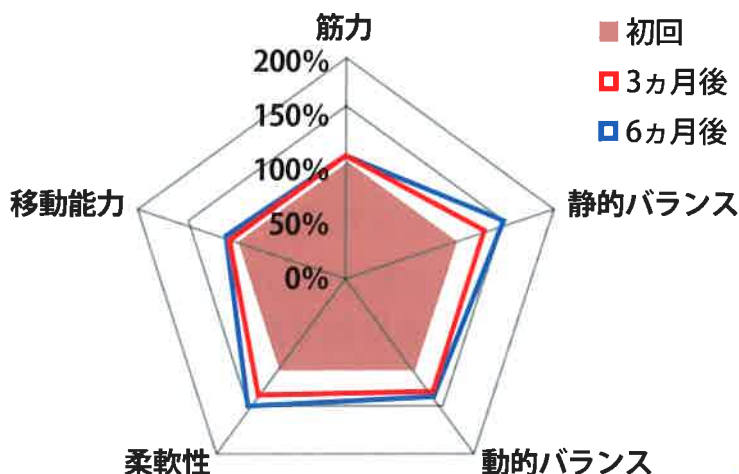
- 項目 ①握力測定（生活活動性や全身筋力量の指標）
②タイムドアップ&ゴーテスト（立ち上がり、歩行を含めた移動能力の指標）
③座位体前屈測定（腰痛や筋肉・血管の柔軟性の指標）
④開眼片足立ちテスト（姿勢の保持や歩行時のふらつきの指標）
⑤ファンクショナルリーチ（手を伸ばして物をとる際などのバランスの指標）

このテストはご利用初回時にも行いますので、ご利用時と現在のテスト結果を比較できます。グラフも作成して説明・提供いたしますので、ご自身の現在の状態または改善の程度を確認いただけます。

下のグラフはこれまで「すこやかパワリハ」をご利用いただいた方の初回と3ヵ月後・6ヵ月後の体カテストの平均の改善率を示したものです。利用3ヵ月目からバランス能力と柔軟性において大きな改善がみられています。その効果は転倒予防など安全性に大きな成果を示し、利用者様の日常生活における活動性の改善につながっています。

体力や転倒への不安をお持ちの方はぜひ『すこやかパワリハ』を体験してみてください！！

対象者：要支援者 31名
要介護者 32名



すこやかスタッフ紹介



運動指導員の三井です。

ご利用者様の笑顔にいつも元気を頂きながら楽しく働かせていただいています。

これからも皆様が笑顔で過ごせる場を提供できるよう努めていきますのでよろしくお願いいたします。

答え合わせ



- ①青鬼が人間になっている
- ②黄鬼の角が1本
- ③女の子の髪飾りが無い
- ④男の子の帽子の向き
- ⑤男の子の持っている杵の色