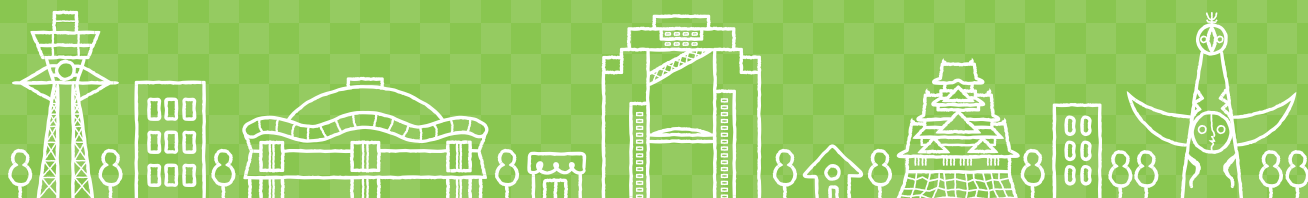


2016年度事業所評価加算適合事業所

医療法人アエバ会 すこやか生野 すこやかTimes

2016

12
月号



奥様と野球を見に行くことが目標です!

すこやかパワリハ歴 2ヶ月 M様

M様は今年7月脳梗塞を発症され、約2ヶ月入院されておられました。退院後ご自身で散歩などを積極的に行われていましたが、更なる目標を掲げて当事業所を利用開始されました。M様の目標は奥様と一緒に球場へオリックスの試合を見に行くことです。その目標に向けてパワリハや個別リハでの屋外歩行など楽しみながら意欲的に取り組まれています。当事業所ではパワリハによる不活動筋の再活動と屋外歩行での持久力向上を重点的に行い、M様の目標が達成できるようスタッフ一同で取り組んでいます。



医療法人 アエバ会 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

TEL.06-6717-8003(直通) 06-6717-8002(代表)

FAX.06-6717-8004

当ホームページへのアクセス

アエバ会

検索



無料見学体験会
随時実施中!
お気軽に
お問合せ下さい。



Let's☆すこトレ!!

～タオルギャザー～

タオルギャザーとは足の指でタオルを引き寄せる足部のトレーニングです。加齢は足部・足関節の構造と機能に変化をもたらします。足部の柔軟性、筋力、感覚に問題があると、バランス機能が低下し転倒リスクが増大するとされています。皆さんも是非、足部をトレーニングし転倒を予防しましょう!!

目的

- 足部の筋力強化
- 足部の感覚低下の予防
- 偏平足の予防
- 転倒予防

注意点

- 痛みがある場合や過度な外反母趾の方は行わないでください。

～タオルギャザーの流れ～

1



開始姿勢

足底が床に着くように、椅子に座りましょう。タオルギャザーは裸足で行います。

まずタオルを用意し、その上に足を乗せます。

ポイント

1. ゆっくり足の指を大きく動かすこと
2. 指の付け根の関節をよく動かすこと

上手にたぐり寄せることができない場合は、20回程度実施しましょう。

2



踵を支点にして足の指を大きく広げ、指を上にあげます。

3



足の指をしっかり曲げ、タオルを引き寄せます。

4



②③の一連動作を繰り返すことでタオルをたぐり寄せ終了となります。

アエバ会グループのご案内

アエバ会診療所 通所リハビリテーション TEL 06-6715-0801 FAX 06-6715-0811

アエバ会診療所内5階に「長時間型通所リハビリテーション」を開設して1年が経過しました。

通所リハビリテーションとして、ご利用者様の身体機能・栄養状態の管理、ご自宅での動作性や環境設定の確認を行いながら、転倒予防、体調管理についてご家族様や居宅ケアマネとの連携に努めています。またご利用者様自身が好きなことに取り組み、自然と笑顔になれるような時間を提供できればと考えています。

ご利用の相談や体験・見学などお気軽にご連絡いただきますようお願い致します。

