

医療法人
アエバ会

すこやか生野 パワー人 Times

2013
7月号

趣味だったカラオケを再開
できました!!

すこやかパワーハ歴 6ヶ月 k様 (要支援2)

K様は右大腿骨頸部骨折により入院され、ご自宅へ退院されたものの、右下肢や全身の筋力と体力の低下のため家事や屋外歩行など入院前の生活は困難な状況でした。

すこやかパワーハを利用してから、押し車で1時間ほど買い物へ行かれたり、一本杖で外出されバスを利用されたりと、入院前の生活を取り戻されています。

そして、以前より通われていた趣味のカラオケを再開されました!

今後もK様にはより生活を楽しんでいただくための活動力と意欲をパワーハから得ていただきたいと思います。



ちょっと一休み

ブレイクタイム

5つ違う個所を
見つけてね!

答えは、裏面

お問い合わせは…

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

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

すこやかパワリハ マシン説明

レッグ

運動の目的

- ①膝関節周囲の安定
- ②関節可動域の改善
- ③立ち上がり・歩行動作の安定



膝関節周囲の筋肉である大腿四頭筋と大腿二頭筋などを活性化させるマシンです。

大腿四頭筋など太ももの筋肉は立ち上がり動作や歩行動作の際の膝関節の安定に関わっています。

特に歩行時の一歩踏み出した際の着地の安定や階段を降りる際の軸足の安定に大きく関わっています。

また膝関節の安定は変形性膝関節症などの疾患の予防や痛みの軽減にも効果的です。

すでに階段や歩行の際に膝関節に痛みのある方でも、痛みを起こさない角度や範囲、重さでの効果的な運動が行えますので、是非とも一度体験会にお越しください。



文月（ふみづき）の語源

旧暦の7月を文月と呼び、現在では新暦の7月の別名として使われています。

文月の由来は、7月7日の七夕に短冊に詩や歌を書くのでというのが定説となっています。

ただ、七夕の行事自体は奈良時代に中国から伝わったものです。中国では7月7日に書物の虫干しをすることから「文開く月」から転じたという少数の説もあります。

また一説では、この季節が稲の穂が膨らむ（含む）月であることから、「穂含み月」「含み月」→「ふみづき」となったとも言われています。

すこやかスタッフから一言



「通所スタッフの中川です。

すこやかパワリハは、マシンとスタッフの技術と笑顔で、皆様を元気にできるよう進化中です。

楽しく元気になりたい方は、是非一度お越しください。

「・・・一期一会を大切に・・・」
よろしくお願ひ致します。」

まちがいがし 答え

- ①左上ほうき星の色
- ②左下短冊の色
- ③織姫の羽衣の色
- ④彦星の帽子
- ⑤彦星の口の形

