

医療法人
アエバ会

すこやか生野 パワリハ Times

2013
8月号

買い物にも一人で行けるよう
になりました！

すこやかパワリハ歴 7ヶ月 S様（要支援2）

ホント上手になって
ますネ～！

S様は腰や膝の痛みにより外出されることはなく、ご自宅でもトイレ以外ほとんど動かれることのなかった方です。しかし、すこやかパワリハを始められてから生活が一変しました。「すこやかで立ち上がりのコツや座り方のコツを教えてもらってから、家のなかで動けるようになったし、外も押し車で歩けるようになった」とお話ししてくださいました。

今では買い物や銭湯にもお一人で行かれており、S様の生活動作の改善そして気持ちと意欲の変化にはスタッフも驚かされるばかりです。これからもすこやかパワリハを通じて、様々なことにチャレンジしていただければと思います。



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

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

すこやかマシン紹介 バイオステップ?



座ったままで歩行動作に近い身体の運動を行うことができるエクササイズマシンです。

乗降りも簡単で、軽い負荷で行えますのでどなたでも安全に効果的な運動が可能です。

そのため膝や足首に負担をかけずに筋肉の活動性を高めることができ、歩行動作の安定と全身の持久力の向上につながります。



熱中症にご注意を!!

大変暑い日が続いています。

高齢の方や心疾患・糖尿病などお持ちの方は暑さやのどの渇きを感じにくく体内の熱を放散しにくいいため注意が必要です。

予防のためには

①のどが渇かなくても水分補給!

(梅干しなど塩分を一緒にとると効果的!)

②外出前や運動前にはコップ1~2杯のお茶か水を!

③外出中は日陰を選んで歩き、日傘や帽子を!

④室内では部屋の温度をこまめにチェック!

急に気温の高くなる日もありますので、しっかり予防しましょう!!

すこやかスタッフから一言



「通所スタッフの藤岡です。

私自身もパワリハはとても体のために良い運動であると日々実感しています。

皆様と一緒に楽しくパワリハをして、心も体も元気になっていただけるようスタッフ一同頑張っていきますのでよろしくお願い致します!」

まちがいさがし 答え

①左の男子の髪色 ②女子のうちわ ③左後ろの花火の色
の色 ④右の男子の襟の色 ⑤右の男子が持っているもの

