

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

2015
3月号

足がしっかりしてきたと実感しています!!

すこやかパワリハ歴 7ヶ月 K様

K様は腰痛や足の痺れのために外出機会が減ってきたことが、当施設をご利用いただくきっかけになられた方です。

すこやかパワリハを始められてからは、姿勢がよくなったと実感され、ご利用前に比べ歩行距離や外出機会が増えておられます。「足がしっかりしてきたから頑張ってお出かけしようと思っています!」とお話し下さり、パワリハの効果のひとつでもある活動・運動意欲の向上効果を実感して頂くことができました。

これからも「姿勢よく、杖なしで歩けるようになりたい!!」というK様の前向きな目標に向けて、スタッフ一同一緒に頑張っていきます。



～新しいプログラムを始めました!～

すこやか生野では、2月より新たに運動に集中できるメリハリのあるプログラムを実践しています!これからもご利用者様のQOL(生活の質)の向上へ繋がられるようなサービスを目指します。ケアマネージャー様の見学も随時行っておりますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

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



無料見学体験会 随時実施中!

お気軽にお問い合わせ下さい。

Let's☆すこトレ!!

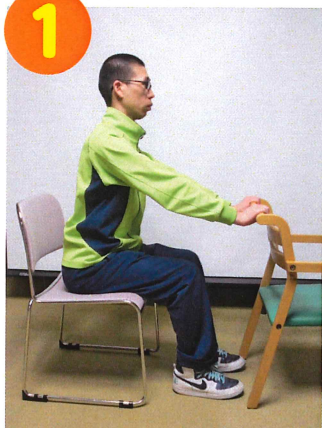
～立ち上がりについて～

最近「立ち上がるのが大変になってきた」と感じたことはありませんか？今回のLet's☆すこトレ!!ではちょっとしたことで効率よく立ち上がり動作ができるポイントを紹介したいと思います。朝起きた時や椅子やトイレから立ち上がる際に実践してみてもいいでしょうか。

注意点

- 痛みがある時や運動中に痛みが増強する際には無理をしないようにして下さい。
- めまいや立ちくらみなどがある方は、転倒に注意して下さい。
- 安全のために手すりや椅子などを使用して下さい。

1



開始姿勢

骨盤を起こして、
背筋は上に伸ばす
ように座ります。
両脚は肩幅に
開いてください。

2



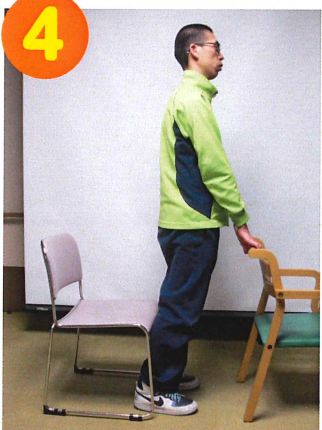
ポイント

膝を曲げ
踵を後ろに引きます。



※踵が地面から離れない
ようにしましょう。

4



最終姿勢

手の力ではなく、
両脚の力で
しっかりと
立ち上がります。

3



ポイント

おじぎするように
体を前に倒します。



※おじぎの際には、体を曲げるのではなく
股関節から曲げるようにしましょう。

アエバ会グループのご案内

アエバケアプランセンター(居宅介護支援事業所) TEL 06-6715-0190

- 介護サービスを利用する際に窓口となる事業所です。
ご利用者・家族様が自宅で安心・安全に生活出来るようケアプランを作成し、サービス提供事業者と連絡・調整致します。
- 所属するケアマネージャーは主任介護支援専門員・社会福祉士・介護福祉士などの専門資格を有しています。介護、リハビリ、福祉用具、住宅改修どんなことでもお気軽にご相談下さい。
- 病院付属事業所の強みを活かして医療と介護サービスをスムーズにお届けします。
- 緊急時は営業時間外でも電話がつながります。

