

# 医療法人 アエバ会 すこやか生野 パワーハ Times 2014 6月号

## めざせ 100 歳！！

すこやかパワーハ歴 1年7ヶ月 D様



D様は、すこやかパワーハに通われている現在 98 歳のご利用者様です。脳梗塞のため入院期間が長く退院された後も外出の機会が減ってしまったことが、すこやかパワーハをご利用されるきっかけとなりました。

動作に大きな影響がでるほどの後遺症ではなかったとおっしゃっていましたが、年齢を考えても写真のようなエアロバイクでの運動が行えていることは驚きです!!

年齢を重ねれば身体機能や動作能力は低下していく傾向にありますがパワーハや自宅での体操、生活を工夫することで、ご利用されて一年以上たった現在も**動作能力を維持**されています。D様は『パワーハのリズムがほど良い!』と楽しみながらすこやかパワーハにご参加いただいています。100歳になられてもD様と一緒にすこやかパワーハができることをスタッフ一同楽しみにしています!

### ひとやすみ...



間違いを五つ  
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



## 短時間型 通所リハビリプログラムのご紹介

～パート1～

すこやか生野 短時間型通所リハビリでは、痛みなく安全に行うことができる”すこやかパワリハ”をはじめとした様々なプログラムを医学的根拠に基づき、ご利用者の皆さまに提供させて頂いています。

今回は、当施設における通所リハビリプログラムの中の一部をご紹介します！！



### 口腔体操（パタカラ体操）

口やその周囲の運動機能・飲み込みの機能の維持・向上を目的とした体操です。入れ歯の安定、発音の改善、だ液の分泌促進、いびきや歯ぎしりなどにも効果があるといわれています。

### みんなでストレッチ

運動前に行う柔軟体操です。全身の筋肉をほぐすことで、柔軟性の向上や血液循環が改善し、運動効果の向上やケガの予防が期待できます。



### 『ハイッ！上げて～』



### ボール体操

身体の柔軟性向上や筋力・バランス感覚を、総合的に鍛えることができる体操です。ダイエット効果や心肺機能の改善、尿漏れ防止なども期待できます。

### 答えあわせ



- ①雨ぐも
- ②男の子の長靴
- ③葉っぱを持ってるカエルの目
- ④テルテル坊主の向き
- ⑤葉っぱの上の左のカエルの口



見学・体験はいつでも受け付けています。お気軽にご連絡ください。

