

医療法人 アエバ会 すこやか生野 パワリハ Times 2014 8月号

大好きな趣味を再開できました！

すこやかパワリハ歴 8ヶ月 S様



S様は、腰椎圧迫骨折をされた経験があるご利用者様で、以前は腰痛に悩まれておられました。

ご利用前から民謡教室へ通われるなど外出はされていたそうですが、転倒されるなど安全に外出することができていなかったことがご利用のきっかけになりました。

現在では、腰痛が軽減されており、『何をしてもほとんど痛みがない、足が軽くなった！』と喜ばれています。また、すこやかの利用を開始して民謡教室に再度通うようになってからは転倒されることなく安全に外出されており、週一回休まず通われているそうです。

『痛みなく、ずっと民謡に通いたい！』というS様の目標に向けて、今後もすこやかパワリハを楽しみながら続けて頂きたいと思っています。

ひとやすみ…



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

Let's☆すこトレ!! ～骨盤編ヒップウォーク～

今回のLet's☆すこトレでは、すこやか生野短時間通所で実施している集団体操から一つ抜粋し紹介させていただきます。ご自宅での運動に是非実践してみてください。今後も機会があればパワリハTimesで体操の一部を紹介していきたいと考えていますのでお役立て頂きたいと思っております。

<目的>

- ・歩行姿勢の改善
- ・腰痛の予防・改善
- ・身体の連動性を高める
- ・体幹部（骨盤～お腹まわり）から動きを作ることを学ぶ

《方法》開始姿勢



手すりのあるイスに深く座り手を腰に当てます。（両手で骨盤の動きを感じましょう）背すじは上に伸ばすように座りましょう。



1



左側に体重を移動し右のお尻を引き上げましょう。そして、お尻を浮かせたまま一步前に移動します。



2



右側に体重を移動し左のお尻も①と同じように前に出しましょう。



3



これでどちらのお尻も前に出せました。最後に、同じ要領で後ろにお尻をさげ、元の位置まで戻り①～③の動作を繰り返します。

《注意点》

- ◆安定した回らないイスを使用しましょう。（イスの上で動くため安全なイスをご使用下さい）
- ◆休憩を取りながら無理せず3～5回を目安に行いましょう。
- ◆腰に強い痛みがある時や運動中に痛みが増強する際には無理しないようにしましょう。

答えあわせ



- ①左下の提灯の色
- ②唐傘お化けが開いている
- ③ネコオバケの色
- ④真ん中の提灯の顔
- ⑤1つ目小僧と3つ目小僧の違い