

医療法人 アエバ会 すこやか生野 パワリハ Times

2014 9月号

家の中を安心して動けるようになりました！

すこやかパワリハ歴 3ヶ月 Y様



Y様は急性心筋梗塞を発症し入院されたご経験がある利用者様で、退院後のリハビリを目的としてすこやかパワリハを開始されました。

入院中は運動する機会がなかったとのことで、退院されてからはご自宅でのつまづきが増え、転倒されることもあったそうです。

ご利用されて3ヶ月ですが、「足の運びが良くなった」と自宅での不安も少しずつ解消されてきているそうです。また、マシンでの運動はしんどさや疲労感なく行えるため、ご自身にあっていると話して下さいました。

Y様お気に入りのメドマー（エアマッサー器）やすこやか喫茶の“抹茶ミルク”なども楽しんで頂きながら、「ふらつきなく歩きたい」という目標に向け、これからもご利用いただきたいと思います。

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

短時間型 通所リハビリプログラムのご紹介

～パート2～

今回は、すこやか生野 短時間型通所リハビリプログラムのご紹介 ”パート2” ということで、現在提供している「医学的根拠に基づいた通所リハビリプログラム」の中から、特に利用者様からの人気が高いプログラムを2つご紹介させていただきます！！

～ ロコモ予防体操 ～

*ロコモティブシンドロームとは…

「運動器の障害（骨折、関節症、関節痛など）による要介護の状態および、要介護リスクの高い状態」を言います。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防を目的に ”立ち上がる” ”歩く” などの日常生活動作を体操に取り入れ、そのポイントやコツをわかりやすく説明・指導しています。

パワリハ Times8月号でご紹介した「ヒップウォーク」をはじめ、体操の中に各動作で必要な動きを取り入れ、さらにパワリハマシンでの運動と関連付けた説明をさせていただくことで、ご利用者様の運動の理解を深め、効率よく動作を習得していただけるプログラムです。



「立ち上がるのがとても楽になりました！」



「マシンごとの運動の意味を
教えてもらえてよかった！」



「姿勢を注意するようになって、
つまづかなくなりました！」

～ らくらくリラクゼーション ～

リラクゼーションを目的として、ホットリズミー（電気式ホットパック）やドクターメドマー（エアマッサージ器）などをご用意しております。

これらの物理療法機器は、運動前後にご使用頂いており ”痛みの緩和” や ”循環の改善” などに効果があります。痛みがみられる方や足のむくみが気になる方にはおすすめのプログラムです。



楽しくお喋りしながらリラックス～♪



「気持ちいいわ～」

見学・体験はいつでも
受付けています。
お気軽にご連絡ください。



答えあわせ

- ①太陽の顔
- ②バスケットの中のおにぎりの色
- ③真ん中の子供のズボンの色
- ④右端の子供の髪の毛の色
- ⑤右端の子供のランドセルの色