

医療法人 アエバ会 すこやか生野 パワリハ Times 2014 11月号

これからも、いろんなところに遊びに行きたい!!

すこやかパワリハ歴 2年 T様
2ヶ月 M様



今回は昔ながらのご友人であるT様とM様のお2人をご紹介します。

T様はすこやかパワリハ開始当初からのご利用者様で、パワリハの効果や楽しさを味わってもらおうと以前よりM様をすこやかへ誘って下さっていました。M様は普段の生活の忙しさもあり、なかなかご利用には至りませんでした。かかりつけの先生の勧めと、「生活の中に楽しみを持ちたい」という気持ちが芽生えたことがご利用のきっかけとなったそうです。

今ではお2人仲良くご来所頂き、「すこやかに来るのが楽しみです。これからも家族のため自分のために続けていきたいです!」と、お2人とも楽しみながら運動に取り組まれています。また、友人や家族からも、「姿勢が良くなった」「つまづかなくなった」など嬉しい声を聞くことが増え、より一層意欲的に取り組んでおられる姿をみると嬉しく思うのと同時に、私たちの自信にも繋がっております。

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

Let's☆すこトレ!! ~カーフ・トゥレイズ~

前回に引き続き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。今回は、歩行能力の向上に繋がる運動をご紹介します。今回は、歩行能力の向上に繋がる運動をご紹介します。

トゥレイズはつま先上げ、カーフレイズはかかと上げ運動のことです。ふくらはぎは「第2の心臓」と呼ばれ、この運動で下肢の血行改善や転倒予防が期待できます。

<目的>

- ・つまづきやすり足の改善
- ・筋力増強効果
- ・歩行の推進力(歩幅)の向上
- ・足のむくみの解消

トゥレイズ開始姿勢



手すりのあるイスに深く座り、両足を肩幅に広げてつま先はつけたままにします。

運動方法



- ・足部は膝より少し手前に置いて下さい。
- ・つま先を上げ2~3秒静止した後ゆっくり戻す動作を繰り返しましょう。

カーフレイズ開始姿勢



手すりのあるイスに深く座り、両足を肩幅に広げてかかとのはつけたままにします。

運動方法



- ・足部は膝より少し後ろに置いて下さい。
- ・つま先立ちの要領でかかとを上げ2~3秒静止した後ゆっくり戻す動作を繰り返しましょう。

《注意点》

- ◆安定した回らないイスを使用しましょう。
- ◆体調に合わせて10回を2~3セット行って下さい。
- ◆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ましょう。

答えあわせ



- ①左上のウッドベース奏者の向きが逆になっている。
- ②左下のドラムがピアノになっている。
- ③真中下のタイコの種類がちがう。
- ④右上のトランペットがバイオリンにかわっている。
- ⑤右下のシルエットのトランペットが色つきのトランペットにかわっている。