

2014年度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
12月号

速く歩けるようになりました!

すこやかパワリハ歴 3年2ヶ月 K様

K様はすこやかパワリハ開設当初からご利用いただいている方で、パワリハ歴は約3年になります。K様は腰椎圧迫骨折を受傷され、下肢にしびれや痛みがある状態でパワリハを開始されました。努力家のK様は運動に対しても積極的で、体調不良で休まれていた時期もありましたが、この3年間パワリハを継続されてきました。現在も下肢のしびれや痛みはみられていますが、押し車歩行は安定しておられ散歩にも行かれています。TUGの結果をみると初回は33.1秒でしたが、今年1月では24秒、最新の測定では20.4秒と少しずつ移動能力が向上されてきています。利用3ヶ月や6ヶ月は移動能力の向上がみられやすい時期にありますが、現在も移動能力に向上がみられています。



利用者の皆様にもパワリハを継続することで身体機能の向上につなげて頂ければと思います。そしてこれからもK様に「すこやかパワリハを続けたい!」と思って頂けるサービスを提供します。

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!

お気軽にお問合せ下さい。

Let's☆すこトレ!!

座って出来る
棒体操

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。棒体操は椅子に座って行う肩や身体の体操になります。
ご自宅での運動に是非実践してみてください。

注意点

- 安定した回らない椅子を使用しましょう。
- 体調に合わせて5回を2～3セット行って下さい。
- 痛みがある場合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。
- 使用する棒はラップの芯や新聞紙を丸めたものなど軽いものをご使用下さい。

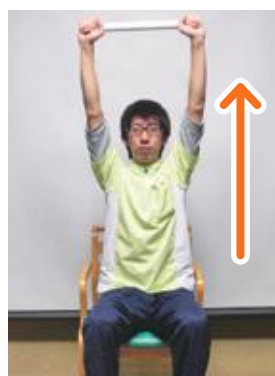
開始 姿勢



1

足を肩幅に開き、棒を持った両腕を90°前に出した位置からスタートします。

上下 運動



2

両腕を上方に挙げ、骨盤を起こして胸を張るように伸ばしましょう。

横 運動



2

①の姿勢のまま身体を右へねじりましょう。そして開始姿勢にゆっくりと戻します。

※身体をねじる際は5秒程度かけてゆっくりと動かして下さい。



3

次は反対の左へねじりましょう。そして開始姿勢にゆっくりと戻します。

アエバ会グループのご案内

アエバ会診療所 通所リハビリテーション (平成27年8月開設)

当事業所では、4-6・6-8時間をご希望のご利用者様を対象とし、お食事やご入浴、レクリエーションをはじめ、理学療法士による在宅生活での質の向上を目的とした個別リハビリ・居宅訪問指導などを実施しています。

また、ご入浴においては健康増進(血行促進、皮膚症状の改善など)を目的とした炭酸泉での個浴を提供しています。

皆様の健康維持・改善を目的に、より充実したサービス内容が提供できるようスタッフ一同努めてまいりますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

TEL.06-6715-0801/FAX.06-6715-0811

