2017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

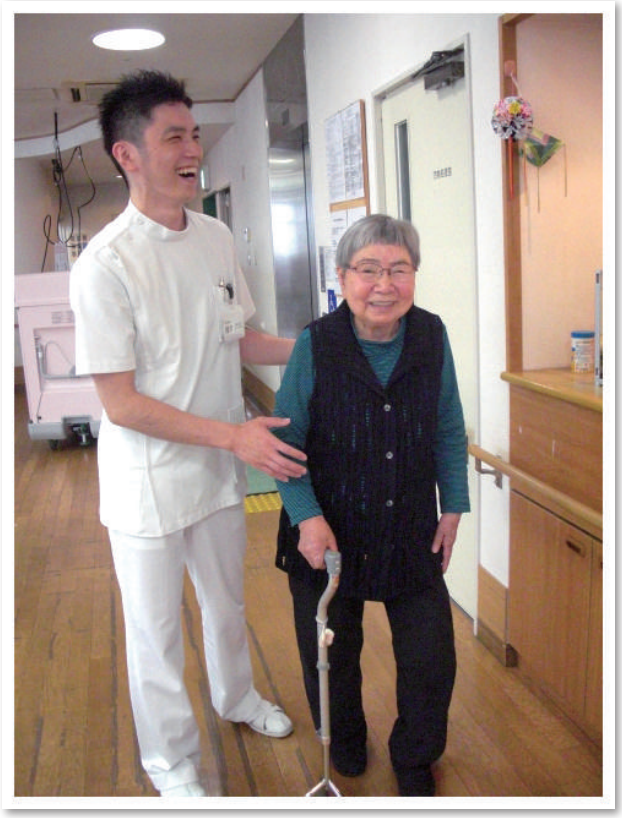
すこやかTimes

2018 6月号

すこやかパワリハ歴３年８ヶ月　Ｙ様

友達と心斎橋に出かけたい！

以前にもTimesでインタビューさせていただいたＹ様は、継続してすこやかパワーリハビリに励まれています。その頃よりも歩行動作が安定され、自信もついてきたとお話しされています。自宅内の移動はピックアップウォーカーから杖歩行や伝い歩きで行えるようになりました。さらに、３ヶ月に１度の体力測定ではTUGのタイムが着実によくなっています 😄 現在、外出は週に何回か自宅周辺を散歩されています。「精神的にも楽になった」と笑顔が印象的です。これからは外出機会を徐々に増やし、目標の《心斎橋に出かける》ことを達成できるようスタッフ一同サポートしていきます ✌



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

TEL：06-6717-8003（直通）
TEL：06-6717-8002（代表）
FAX：06-6717-8004（通所）

無料見学体験会
随時実施中！
お気軽にお問い合わせ下さい

携帯から簡単アクセス

アエバ会　検索

Let's すこトレ!!

便秘解消運動

３日以上便が出ないと腸内に溜まった便が腐敗していき、腐敗ガスが腸内に充満してしまいます。
これによって以下のような症状を引き起こしてしまいます。

- お腹が張る
- ガスがお腹を圧迫して腹痛がおこる
- ガスが血液に入り込み、内臓の機能を低下させる
- 口臭、体臭の原因になる

ガスを抜くためには便を出して便秘を解消することが重要です。
今回のすこトレは便秘によって溜まったガスの抜き方と腸の動きを活性化させる体操を紹介したいと思います。

1. ガス抜き体操

①仰向けになり片足（両足でも構いません）を抱え込むように持ちましょう。

②その状態を保ちながら、腹式呼吸を１０回ほど行います。

③終わったら、体を起こし、反対の足を持ってもう一度行います。

④これを１日左右両方を１セットとして３セット行ってください。

2. 腸を動かす体操

①仰向けになり両膝を立てます。

②上半身をリラックスさせて、両膝を片側に倒します。この時、腰から下だけを動かし、上半身は動かさないようにしましょう。

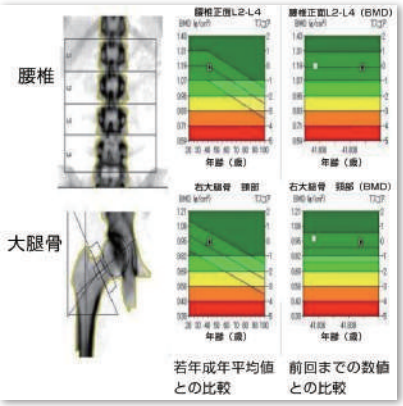
③踵を軸にして、逆にも膝を倒します。

④左右 10 ～ 20 回程繰り返します。

注意点!!

- **体操を行っているときに腰部の痛みがある場合は無理せず中止して下さい。**
- **急激なひねりは腰を痛める原因となります。呼吸のリズムに合わせゆっくり行ってください。**

アエバ会グループご案内　放射線科



今回は『**骨塩定量検査**』について簡単にご説明します。
骨は 20 代から 30 代にかけてピークとなりますが、年齢とともに減少し 80 歳くらいになると、若い時に比べて男性で約 70%、女性は約 60%の骨密度となってしまうと言われています。特に女性は閉経を境として急激に骨密度の減少がみられます。
20 ～ 30%骨密度が減少した結果として骨折しやすくなった状態が骨粗鬆症と呼ばれます。骨粗鬆症は、骨密度検査にてチェックできます。
あなたも一度、検査してみませんか？