

すこやか Times

2022
3月号



「いつまでも歩いていたい！」～活動量を上げることを目標に

リハビリと体調管理のため、すこやかの入所と通所リハビリを利用されておられ、現在は入所されています。すこやか生野では機能維持と共に在宅での生活を続けるという目標に向け各専門職が連携しケアに取り組んでいます。N様は「いつまでも歩いていたい！」との希望があり、日中の活動量を高めるため、1日1700m以上の水分を飲まれています。毎日の集団リハビリにて歩行運動180mと立ち上がり運動10回、週2回のP-WALK270mとパワーリハビリを行われ、個別リハビリでは600m程度屋外を歩かれています。また毎日のレクリエーションや体操にも参加され体を動かされています。入所時にあった腰痛は現在改善されています。N様はフロアでの生活リハビリとして、おしぼり巻きやコップ洗い等にも取り組まれています。これからもN様の意思を尊重しながら、在宅での生活を送れるように取り組み援助させていただきます。



入所 N様

医療法人アエバ会
介護老人保健施設

すこやか生野

- 入所・短期入所
TEL：06-6717-8002(代表)
- 通所リハビリテーション
TEL：06-6717-8003(直通)
- 居宅介護支援事業所
TEL：06-6717-8033(直通)

<https://www.aeba.or.jp>



アエバ会

検索

無料見学体験会 随時実施中！

お気軽にお問い合わせください。



椅子に座ったままで、Let's すこトレ!

日常の身体活動量を増やすことは、生活習慣病の発症を抑え生活機能低下（ロコモティブシンドローム）のリスクを下げるすることができます。また運動に取り組むことで得られる効果は疾病予防だけでなく、気分転換やストレス解消、自己効力感の向上にもつながります。

「運動の必要性は理解しているけど実際に運動するのが難しい」という方に、まずは椅子に座ったままでできる簡単なストレッチや体操をご紹介します。

上肢の運動～肩こり予防～

1



まずは背筋を伸ばし、背もたれから背中を離します。肩をすくめるようにゆっくり上げ下げします。

2



肘を曲げて胸を広げるように後ろへ引きます。腕の力は抜いて左右の肩甲骨を内側へ引き寄せて下さい。

下肢の運動

3



椅子に座った状態から、椅子の端または肘置きを持ちます。肘を伸ばしてお尻を足を浮かせましょう。

4



背もたれにもたれないように座ります。きつい場合はもたれながらも構いません。両脚を同時に持ち上げて、自転車をこぐように交互に足を屈伸させましょう。

! 痛みがある方は無理をせず痛みのない範囲で運動を行って下さい。

アエバ会グループのご案内 アエバ外科病院・アエバ会診療所 医事課

医事課では、患者様に気持ちよく来院していただけるよう、明るく丁寧に元気よく対応できるよう努めております。

業務としては、受付・会計・診断書等、事務全般を医事課で行っております。患者様が不安になられないよう何事も一生懸命取り組ませて頂きますのでご不明な点等ございましたら、気軽にお声掛け下さい。

今年も寒くなりましたので、体調管理、感染予防等お気をつけ下さい。

私事ですが、医事課に入職して一年が経ちましたが、温かい職場で毎日楽しく勤めさせていただいています。

担当：月野

電話 06-6715-0771 (代表)

FAX 06-6717-4017

