

すこやかTimes

医療法人アエバ会 すこやか生野



動くのが楽になりました！

すこやかに通い始めて半年以上になる S 様は、背筋が曲がって歩きにくくなったため通所リハビリの利用を開始されました。開始当初は外出の機会が少なく自宅周辺のみでの移動でしたが、現在はラジオのイベントや買い物など外出頻度も増え、自宅から2駅先まで移動できるようになりました。パワーリハビリやPウォークにも楽しんで取り組まれている S 様は、普段の生活でも体が軽くなり、動くのが楽になったと効果を実感されています。



すこやかパワーリハ歴8か月（S様）

当事業所では、パワーリハビリやPウォークなど機械を使用した運動や専門のスタッフによる動作指導など自立した生活を送る為の取り組みを行っています。今後も、もっときれいな姿勢で歩きたいと願う S 様の目標を達成できるようスタッフ一同サポートして参ります 😊

✚ 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)

アエバ会

検索

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



携帯から
簡単アクセス

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。



自宅でできるリハビリの指導を行っています！

すこやか Times では、年に2回「すこトレ」と題して、自宅でできるリハビリ情報を掲載させていただきます。

ご利用者様の体力や活動力の更なる向上を目指し、4月より要支援の方を対象に、理学療法士による自宅でできるリハビリの指導を行っています。今後は自宅でのリハビリをご自身でも続けられるよう、サポートさせていただきます。また要介護の方でも、必要に応じて提案させていただきます。

自宅でできるリハビリの一例です（ペットボトル体操）

ご自宅にあるペットボトルに水を入れて行ってください。水の量で重さを調整して下さい。（半分～満杯）



★肘の屈曲運動

1. 肘を90°に曲げ、掌を上向きにペットボトルを持ちます
2. 腋が開かないように身体に肘をつけます
3. 掌を上に向けたまま肘を曲げます
4. ゆっくりと元の位置に戻します

痛みのない範囲で、5～10回を目安に実施してください



★肩の外転運動

1. 肘を伸ばし、身体の横でペットボトルを持ちます
2. 肩の高さ付近まで伸ばした手を外側に挙げます
3. ゆっくりと元の位置に戻します

痛みのない範囲で、5～10回を目安に実施してください

この他にも、上下肢のチューブ体操や立位での運動など、それぞれの利用者様に合ったプログラムを提案していきます。

アエバ会グループのご案内

アエバ外科病院 医局

当院では、主に整形外科疾患に対する診療を24時間365日行っております。転倒による骨折や関節の痛み、腰・膝関節等の痛みについて何かお困りの事がありましたら当院整形外科専門医が診療させていただきます。尚、入院の相談等につきましても随時相談をお受けいたします。

TEL : 06-6715-0771 (代表)

