

仕事の再開を目標に、リハビリを頑張られています

歩行の改善、仕事復帰を目標に2025年1月11日よりすこやか生野通所リハビリをご利用開始になりました。歩行は左足の動きと支持性の低下により不安定でしたが、パワーリハビリ、P-WALK、個別リハビリ以外にも自主トレにも取り組まれ、少しずつ左足の動きが改善しTUGは3ヵ月で10秒短縮されました。歩行の改善により活動量、外出機会も増え、目標とされていた仕事も少しずつ再開されています。念願だった東京での仕事も無事に終え、職場のスタッフと喜んでおられました。仕事復帰により新幹線内の移動、手の動き、姿勢など課題があがりましたが、新たな課題克服に向けリハビリに取り組まれています。ご病気により生活は一変されましたが、以前の生活を取り戻そうとお友達、職場のスタッフの支えを受けながら仕事、料理に励まれています。

M様の目標達成に向けて、スタッフ一同で引き続きサポートさせていただきます。



M様（パワーリハ歴6ヶ月）

| 体力測定 | 2025年1月 | 2025年4月 |
|----------------|---------|---------|
| 握力（左） | 測定不可 | 5.6kg |
| 片脚立位（左） | 11.5秒 | 90.2秒 |
| ファンクショナルリーチテスト | 24.0cm | 24.5cm |
| 座位体前屈 | 24.5cm | 28.0cm |
| TUG | 42.7秒 | 32.3秒 |

医療法人アエバ会 老人保健施設
すこやか生野

入所・短期入所
06-6717-8002(代表)

通所リハビリテーション
06-6717-8003(直通)

居宅介護支援事業所
06-6717-8033(直通)



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

すこやか生野

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。



すこやか生野では、「自立支援介護」を実践しており、水分・食事・排泄・運動の4つの基本ケアに重点をおいて取り組んでいます。栄養面では食事 1500kcal、水分は 1500ml を目安に摂取していただいています。

高齢者は身体機能が低下し、水分不足や運動不足も加わって便秘がちとなり、そのため下剤を使用されることがあります。当施設では、下剤を使用することなく、スムーズな排便（自然排便）を促すため、水溶性食物繊維のグァーガム分解物からできた「サンファイバー」を使用しています。



サンファイバーは高齢者の多様な排便障害をうまく改善して正常な便に近づけ、腸内環境を整えるのに適しています。食物繊維は、主に水分を吸収して便の量を増やし、蠕動運動を促す不溶性食物繊維と、腸内環境を整えて便通を改善する水溶性食物繊維に分けられます。グァーガム分解物は、善玉菌の栄養源となり、腸内フローラの状態を改善するほか、腸粘膜細胞の増殖を促す「短鎖脂肪酸」を多く産生する作用が期待できます。腸自体の状態が改善することで、便通改善だけではなく栄養の吸収にもよい影響があり、さらには免疫力が高まるなど、健康状態を保つことに役立っています。

すこやかKITCHEN note

～すこやか生野のキッチンで調理している食事レポートです！～

今回はお誕生日メニュー

- ・筍ご飯・鶏肉の照り焼き(付)スナップエンドウ
- ・春野菜の豆腐和え・赤だし(花麩)

今回の献立には、筍・スナップエンドウ・わらびと季節を感じられる食材がたくさん使用されていました。これらには腸内環境を整えてくれる食物繊維や身体に必要なビタミンなどもたくさん含まれています。

担当者：管理栄養士 数内

