

## 万が一に備えて

脳出血の既往歴があるM様ですが、現在自宅にて生活されています。家の中は杖と伝い歩きで移動されていますが、家族様より「万が一誰もいないときに転倒したとき、自分で立ち上がりたい」との要望があり、床からの立ち上がり練習を実施しました。最初は麻痺の影響もあり身体の使い方がわからず、一人で立ち上るのは困難な状態でした。そこで起き上がる姿勢と手の置く位置、その際に力を入れる箇所を説明・介助しながら繰り返し練習を行いました。練習開始から約3ヵ月経つと、支持物は必要ですが身体を上手く使って一人でスムーズに立ち上れるようになりました。現在は、その動作を忘れないよう、適宜動作の確認を行っています。転倒せず歩けることはとても大切ですが、万が一の事態にも対応できるようアプローチすることで、自宅で安心した生活を送れるよう支援していきます。



M様（パワーリハ歴 3ヵ月）

体力測定	2022年11月	2025年11月
握力（右）	14.2kg	13.6kg
座位体前屈	8.5cm	15.0cm
TUG	31.3秒	21.4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 入所リハビリの取り組み

## 施設 de 初詣!!

お正月は家族で集まる機会であったり、今年1年の健康や幸福を願う機会であると思います。古き良き世代の方々にとって、1年間の中で大切にされてきた一大イベントでもあるのではないでしょうか。

入所リハビリでは、『ご入所中であっても利用者様にお正月を実感していただきたい!』そんな思いからリハビリ室に神社を造りました! 絵馬やおみくじなど、本格的な『初詣』のご提供が出来るよう創意工夫いたしました! 絵馬の作成には『巧緻動作/認知機能』のリハビリの一環として利用者様にもご参加いただきました。おみくじを引かれ、開運アイテムに「リハビリ」という文字を見つけた利用者様からは「リハビリ頑張らなきゃ!」という前向きなお言葉をいただいています。普段は背にもたれ過ごされている利用者様も、自ら車椅子から身体を起こし、両手でおみくじを結ばれました。

すこやか生野 入所リハビリでは『心が動くりハビリを』をテーマに、本年も皆様のリハビリのご支援をさせていただきます。

＼お問い合わせ／

**06-6717-8002(代表)**

担当: 河村(作業療法士)



## 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!～

今回はご当地グルメ～山梨県編～

- ・五目御飯
- ・ほうとううどん
- ・カニカマ玉子焼き
- ・オレンジムース

ご当地グルメとして、山梨県の郷土料理「ほうとう」を取り入れた献立です。かぼちゃや白菜、きのこなどの野菜と豚肉を煮込んだほうとうは、体を温めながら食物繊維やビタミンをしっかり摂ることができます。五目御飯や玉子焼きでたんぱく質を補い、デザートにはビタミンCを含むオレンジムースを組み合わせ、栄養バランスにも配慮しています。

担当者: 管理栄養士 蔡内 彩

