

1月



デイケア ふれあい新聞

担当：手島・津田

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

旧年中は大変お世話になりました。

本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。

皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。



《 肩こり体操 》

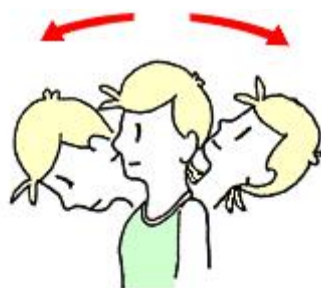
今回は肩こり体操を紹介します。
下の絵は、肩を後ろから見たものです。これらの**筋肉が硬くなり、血流が悪化**することが原因の一つです。

体操をすることで、筋肉が柔らかくなり、血流が改善する事で**肩こりが軽減**します。

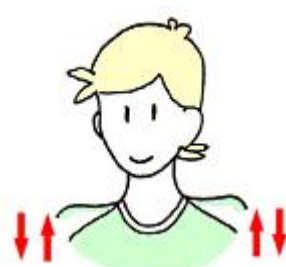


肩こりに関係のある筋肉
(上半身を背中から見た図)

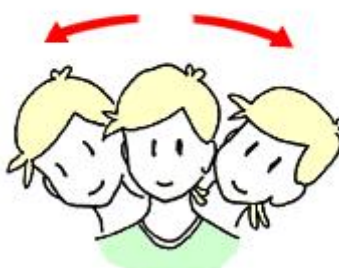
運動を4つ紹介します。
いずれの運動も**10回ずつ**行います。
力まず、楽に動かせる範囲で行ってください。



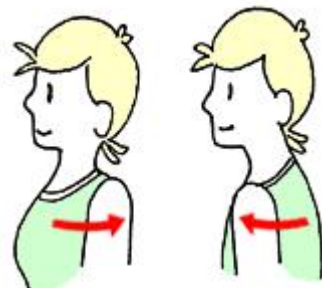
首を前後に曲げる
下あごは胸につくまで
顔は天井に向くまで



肩をすくめる
両肩をもち上げ
ストンと力を抜く



首を左右に曲げる
耳が肩に近づくように



肩を後にひき
前に出す

腕はぶらんとしたまま



症

例

紹

介



K様 60代女性

令和4年6月に右股関節の痛みを訴え、右人工関節置換術を施行する。術後は痛みが激しく車椅子にて移動を行っていた。現在は痛みは軽減しており、自宅内では4点杖と手すり使用、屋外では歩行器を使用し歩行自立されているが、歩行能力向上にてデイケア利用へとつながった。

	10月	12月
レッグプレス	40	52
10m歩行	34.44秒	21.54秒
体重計	45kg荷重可能	60kg荷重可能

リハビリでは下肢筋力増強運動、歩行訓練を中心的行いました。また、人工股関節置換術による術側への荷重の恐怖心により歩行能力が低下していたため、体重計を用いて術側に荷重をかける練習も行いました。その結果、術側に荷重をかけることができ、歩幅も拡大して歩行能力向上へとつながりました。今後もリハビリを継続し、歩行能力向上を図っていきます。



HAPPY NEW YEAR



デイケアふれあい 空き状況

	月	火	水	木	金	土
AM	△	○	○	○	○	○
PM	△	○	○	○	△	休

○ 空きあり
 △ 要相談
 × 定員超え