

あおぞら通信9月号



機能訓練をして、いつまでも元気でいよう！

あおぞらで実際に行われている、機能訓練の内容をご紹介します。



対象者：Aさん 女性

課題：右膝が痛い。

下肢の筋力低下があり、歩行が不安定になっている。

目標：転倒しないようにしたい。今より悪くならないようにしたい。
晴れた日は、畑の草取りをする。

メニュー：Ⅰ下肢の可動域維持

- ①椅子に座ってもも上げ ②椅子に座って膝伸ばし
- ③椅子に座って膝伸ばし5秒維持 ④椅子に座ってかかと上げ

Ⅱ下肢の筋力増強

- ①平行棒につかまって、台をまたぎながら歩く
(ももを上げて、しっかり膝を曲げ伸ばししながら歩く)
(踵から、足をつくようにする)
(台は牛乳パック2段・2列を板4枚間隔で設置する)



体力テスト結果： 5m歩行 8秒93 ⇒ 7秒

ご本人様コメント： 「歩く時に、前よりも楽になりました！」

このように、訓練の成果が出ており、皆様からも喜びの言葉を頂戴しています。
日常の生活動作で、お困りの事がありましたら、お気軽にご相談ください。



レクリエーション



あおぞらでは、週替わりで様々なレクリエーションをご用意しております。
 写真は、9月に実施したレクリエーションの様子です。
 上段の3枚の写真は、玉おとしです。
 1対1の対戦形式で、箱の中に入っている玉を中央に開いている穴から、いかに早く落とすかといったゲームです。
 皆様、箱を左右に傾けながら、一生懸命落とされました。
 下段の3枚は、レクリエーションの鉄板、魚釣りの様子です。真剣な表情で、狙いを定めて我先にと釣り上げ、大いに盛り上がっていました。



9月のイベント

敬老会を開催します!!
 ご様子につきましては、次回、掲載する予定です。
 お楽しみに!

見学、新規、お試し利用はいつでもお待ちしております。
 連日のご利用も可能ですので、お問い合わせ下さい!!

お問い合わせ ... 北村・目黒