

リハビリプラザ松原だより



夏祭りのイベントをしました

ご利用者が作った花火の飾り物と折り紙で作った提灯をやぐらの上に飾り、いよいよ盆踊りの開催。ラジオ体操で体をほぐした後、炭坑節から始まり、花笠音頭は手作りの花笠を手に持ち、河内おとこ節は歌える方はマイクを持ち、他の方達は太鼓や、手作りの鳴子でリズムをとり、マツケンサンバはポンポンを持って貰いました。マツケンサンバの時に、松原の松ケン登場！

汗をかいた後は、お楽しみのかき氷。
皆様「久しぶりに食べて美味しかったよ。」
と言って頂きました。

親子で空手演武

「親子の空手の演武。皆様「よく足あがるねえ」「すごいねー」と口々に言われていました。」



歌声披露♪



新しく入られたご利用者は、カラオケクラブに入られ、歌声披露♪

採りたてゴーヤ



塗り絵コンクール授賞式



初めてのネイル



要介護 1 のご利用者

目標

- ・身の回りの事は自分で行いながら在宅生活を継続したい
- ・歩行状態安定しながら転倒しないで生活する

年齢を重ねたり、ご病気を経験されたりしても、適切な運動を続けることでお身体はしっかりと応えてくれます。今回は、デイサービスでの運動をコツコツと継続し、歩きやすさを改善されているB様（90歳代・女性）の事例をご紹介します。

B様は、「脊柱管狭窄症（せきちゅうかんきょうさくしょう）」というご病気などを経験されています。これは背骨の中の神経の通り道が狭くなり、腰や足の痛み、しびれなどから歩きにくさを感じやすくなる状態です。そのような中、B様はデイサービスにお越しになるたび、専用のマシンを使った運動に熱心に取り組まれてきました。特に中心となったのが「腹筋」と「背筋」を鍛えるメニューです。腰回りの筋肉（体幹）をしっかりと鍛えることで、天然のコルセットのように背骨を支える力が強くなります。その結果、神経への圧迫や腰への負担が減り、B様は以前と比べて症状が改善し、「歩きやすくなった」「歩くときの負担が減った」と実感されています。90歳代というご年齢で、複数のご病気を経験されながらも、前向きに運動に取り組んで成果を出されているお姿は、本当に素晴らしく、私たちスタッフの大きな励みでもあります。今後も、B様のその日のご体調に合わせ、決して無理のない範囲でマシントレーニングを継続していただきます。そして、いつまでもご自身の足で歩ける喜びを感じていただけるよう、身体機能の維持・向上をしっかりとサポートしてまいります。

ご利用空き状況

リハビリプラザ松原のご利用状況です。
お気軽にお問合せください。

月	火	水	木	金	土
△	○	○	△	○	○

○…空き △…要相談

クラブ活動実施中！

クラブ会員様を随時募集中です♪ご興味のある方、ご質問がある方はお気軽にお問合せください。

	月	火	水	木	金	土
壁画アート			●			●
麻雀	●		●	●	●	●
将棋	●	●	●	●		●
囲碁	●		●	●		●
カラオケ	●	●	●	●	●	●
アートクラフト	●	●		●	●	
Switch チャレンジ	●	●	●	●	●	●
スロット	●		●		●	
脳トレ	●	●	●	●	●	●
トランプ	●			●		●
飼育	●	●	●	●	●	●
塗り絵	●				●	
編み物			●	●		
足温浴	●	●	●	●	●	●
メドマー	●	●	●	●	●	●
ネイル	●	●	●		●	
写経						●
テーブルゲーム	●			●	●	
コーラス			●			
園芸	●			●	●	
お手伝い	●	●	●	●	●	●