

膝の動きを取り戻す為の リハビリ

Check!

実施メニュー

1 ボールを挟みながらの歩行訓練



目的：0脚改善

POINT：

ボールを挟むことにより内股を意識させる。
足を真っすぐ踏み出す

3 太ももの筋力強化

目的：太ももの筋力維持

POINT：座位状態で下肢の一番大きな筋肉を鍛える

訓練を開始して9ヶ月目の
ご自身で感じる変化

スクワットは膝が突っ張り出来なかつたが、少しずつできるようになった。歩く力が身についたと感じていって、家の中でも動く時間を持つようになつた。動く習慣、気をつけるポイントが分かるようになった。

変形性膝関節症で関節痛や椅子からの立ち上がり動作、歩行姿勢に悩んでいるAさんの機能訓練をご紹介いたします。

2 スクワット

目的：下肢全体の筋力向上

POINT：股関節や膝関節、足関節を連動させながら下肢全体を効率よく鍛えられる。



Aさんのお声

毎回のご指導ありがとうございます。微々たる進歩ですがこれからも頑張ります。



リハビリでの成果は一朝一夕には上がらず、もどかしさを感じる方も多いと思いますが、楽しく効果的なリハビリが行えるように取り組んでいます。

「日々の運動が元気の源」このスローガンを心に刻み一緒に頑張りましょう！

デイセンターリハビリフラザなでしこ

松阪営業所 〒515-0075 三重県松阪市新町810-1
●TEL 0598-68-3743 (担当：山本)

『ハートケアグループ デイ
サービスのホーム
ページは
こちら！





ヒートショックに気を付けて！



急激な温度変化によって体がダメージを受けることをヒートショックと言います。

浴室の脱衣所が冷えていたり、暖かい部屋から寒いトイレに行く等の**急激な温度変化**で血圧が大きく変動し、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし命にかかる可能性があります。

対策として

部屋ごとの温度差をなくすことが大切ですね



- ・トイレや廊下、脱衣所に暖房器具を置く
- ・夕食前・日没前に入浴する（41℃以下。長湯は禁物）
- ・こまめに水分補給する
- ・めまいや立ちくらみが起きたら、ゆっくりとしゃがむか横になる



インスタグラム

なでしこ公式アカウントへは
こちらのQRコードから

※ ご利用状況 ※

		表の見方：
月	△	空きあり
火	○	空き少し
水	○	要相談
木	○	空き無し
金	○	
土	○	