

## 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：O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

#### 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。

訓練を開始して9ヶ月目  
ご自身で感じる変化

スクワットは膝が突っ張り  
出来なかったが、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  
いて、家の中でも動く時間を  
持つようになった。  
動く習慣、気をつけるポイン  
トが分かるようになった。

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りず、  
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スラザなでしこ

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！





お正月の遊び「福笑い」をしました。  
「どこに置いてるんや(笑)」と皆で笑いながら福を呼び込みました。



## 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。

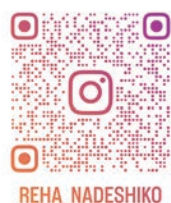
浴室の脱衣所が冷えていたり、暖かい部屋から寒いトイレに行く等の急激な温度変化で血圧が大きく変動し、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし命にかかわる可能性があります。



### 対策として

部屋ごとの温度差をなくすことが大切です

- ・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こったら、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

REHA\_NADESHIKO

※ ご利用状況 ※

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