



リハビリプラザ 高槻だより

塗り絵コンクール結果発表

先日、待ちに待った塗り絵コンクールの結果が届きました！

色の組み合わせや塗り方など、それぞれに工夫を凝らしながら最後まで丁寧に仕上げられた素敵な作品となりました。一枚の作品を完成させるまで一生懸命取り組まれたことが何よりも素晴らしいことです。

今回の塗り絵コンクールへの参加が、楽しみながら作品づくりに取り組むきっかけとなり、『次はもっと頑張ってみよう！』という意欲にもつながれば嬉しく思います。皆さんおめでとうございます☆

特別賞

高槻営業所から
2名の方が特別賞を受賞されました。
お2人ともおめでとうございます！



要介護 1 のご利用者



目標

- ・ 疼痛なく近隣まで買い物や家事等が自分でできる
- ・ 体調の変化や転倒なく自宅で過ごすことができる

大きな怪我や手術のあと、「また元のように動けるようになるだろうか」と不安を感じる方は少なくありません。しかし、医師の指示を正しく守り、安全な身体の使い方を身につけることで、着実に回復へのステップを踏むことができます。

今回は、腰の手術を経て運動を再開し、足の痛みが和らいできた C 様（80 歳代）の取り組みをご紹介します。C 様は今年 6 月、足（すねやふくらはぎ）の強い痛みにより受診され、「腰部圧迫骨折」と「椎間板ヘルニア」と診断されて手術を受けられました。その後、病院でのリハビリを経て、8 月より当デイサービスでの運動を再開されています。医師からは「腰を前に曲げる動作」や「体をねじる動作」が禁止されています。そこで機能訓練では、腰を痛めない範囲で「今できる運動」に絞ってスタートしました。

- ・ 腰に負担をかけない筋力トレーニング：
手すりをしっかり持って行うスクワットや、座った姿勢で行える足のマシントレーニングなど、安全なメニューから再開しています。
- ・ 「股関節」を使った動作のアドバイス：
股関節の動きが硬くなると、動かない分を補おうとして腰に余計な負担がかかってしまいます。腰を曲げるのではなく、股関節をしっかりと使って動けるよう、日々の運動の中で身体の使い方をアドバイスしています。

無理のない運動と身体の使い方の見直しを続けたことで、受診のきっかけとなった足の痛みも次第に落ち着いてきています。制限がある状態でも、動かし方を工夫すれば安全に運動を続けることができます。今後も主治医の指示をしっかりと守りながら、ご自宅で安心・安全に過ごせる身体づくりをお手伝いしてまいります。

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
園 芸	●	●	●	●	●	●
将 棋					●	
書 道		●				
カラオケ	●	●	●	●	●	●
メドマー	●	●	●	●	●	●
飼 育	●	●	●	●	●	●
ハンドメイド	●	●	●		●	●
編み物		●				
懐メロ歌謡	●	●	●	●	●	
スクラッチアート	●	●	●	●	●	
脳トレ		●				●
ヨ ガ	●	●	●	●	●	●
麻 雀	●	●	●	●		●
塗り絵	●	●	●	●	●	●
写 経				●		
トランプ						●
ジグソーパズル	●		●	●	●	
読 書	●			●		
アイロンビーズ	●		●		●	●
シネマ						●

ご利用空き状況

リハビリプラザ高槻のご利用状況です。
お気軽にお問合せください。

月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	○

○…空き △…要相談