



肌寒くなってきましたが皆様体調の方はどうでしょうか？
本年も大変お世話になり、ありがとうございました。来年も皆様の笑顔に寄り添えるリハビリを提供したいと思っております。年内最後の今回の通信では、ご希望の多かった豆知識とリハビリの紹介を行います。

リハビリ豆知識Vol.1

高齢者では骨を強化、免疫機能の向上のために日向ぼっこを午前中であれば20分間行う事が推奨されています。皆さんも日の当たるポカポカする所を見つけてゆっくりする時間を作ってくださいね♥それが健康へ繋がる第一歩です。



今回のリハビリ報告は、シャルコ・マリー・トゥース病という進行性の疾患に罹患しているY様。病気により、徐々に筋力低下を起こし歩きにくくなり、立ち上がりにくくなっています。ご自身の病気と向き合い、自分には今何ができ、何ができなくなってきているのか？ご自身の身体を通して研究されているようです。様々な葛藤はあるかと思いますが、病気に対してこの様な向き合い方ができる、ただただ、凄いとしか言えません。



テーマ：『生きがいの製作活動とリハの融合だ』

目標：『椅子から手を使わずに立ちたい』



『ヨイショツ』、壁を蹴って一緒に立ち上がりの練習だ

リハビリ開始

③



先生、この機械を自分で作れるかなあ

Yさんだったらできると思いますよ！

リハ機械製作の相談



ご自身でリハ機械を製作



完成

ジャジャーン！！

⑤



④

『自分で練習できるぞ』



立てたぞ☺

こんなことはありませんか？



ベッドで身体がずれたときに戻せなくて困っています



そんな時は



スライディングシートを！

ない時…



痛！！

重たく感じ、腰を痛める場合もあります

ある時…



身体の下に敷くことで少しの力で移動することができます

<連絡先>・日高博愛園デイサービスセンター：0738-29-2555
・リバティ博愛訪問リハビリ：0738-29-3060
・老人保健施設リバティ博愛：0738-29-3434

リハビリをする前は全く立つことができなかったのが、今は手を使わず立つことができるようになりました。リハビリで今までつかっていない筋肉がつかえるようになってきた...リハビリって効果があるんやなあ。