

“結愛” ~ゆい~

『職員紹介』

通所リハビリテーション室に所属している介護福祉士の矢崎順子と申します。利用者様一人一人にはいつもパワーと元気と笑顔を頂いています。日々の業務の中では『どのように関わり接したら良い介護ができるのか』を考え、利用者様が「1日楽しかった」「ここへ来てよかった」と満足して頂けるように日々頑張っていきたいと思っておりますのでよろしくお願いします。



『利用者の声』

今回、当院訪問リハビリテーションを利用して頂いているT様にサービスの感想を聞きました。T様は4年前に右脳出血を発症、また脊柱側弯症・頸椎症の既往歴がある中で、現在1人暮らしをしています。腰痛がありました。リハビリを受けて「身体が軽くなった！」との感想をいただきました。普段は畑仕事、椅子作り、友人と外出など活動的な方です。写真は、一緒に畑を耕し肥料をまき、友人からもらった玉ねぎの苗を植えた時のものです。川にT様が橋を作り、そこからバケツで水を汲んでいるそうです。様々なものを手作りできる器用な方で「玉ねぎの収穫が楽しみ！玉ねぎを沢山食べて元気になりたい！」とのことで愛情を込めて水やりをしています。これからも積極的に過ごせるように一緒にがんばりましょう！



(訪問リハビリテーション室 上野 紗絵香)

『足腰のストレッチと腹筋運動』

今回は、座って行える足腰のストレッチと腹筋の運動を紹介します。運動は痛みのない範囲で行ってください。



①
両手を組んで腕を伸ばし、両足も伸ばして座る。
※この姿勢を保つと腹筋運動になります。



②
①の姿勢から前や左右へ体を動かすことで腰や太もも後ろ側の筋肉を伸ばすことができます。
※①の姿勢から膝が曲がらないように行ってください。

