



歩行クラブ

デイケアには歩行クラブがあり、上篠路周辺の社会資源を活用し利用者様の体力の向上を目的とした活動を行っています。教願寺、篠路神社、百合が原公園、さとらんど、丘珠緑地公園等、季節にあわせて外気浴をしながら歩行練習を行っています。

百合が原公園



桜



丘珠緑地公園



地域で体操教室を実施しました！



介護老人保健施設ら・ぱーす
リハビリ科 理学療法士
門田 聖也

北区介護予防センター新道南より依頼を受け、すこやか倶楽部にて講話をさせて頂きました。テーマは「腰痛予防」や「股関節痛予防」を取り上げ、現在の身体状態のチェックをしたり効果的な体操などについてお話ししました！要介護認定を受けていない方のなかにも、運動不足や痛みなどの悩みを抱えている方や、ご自身の運動能力が現在どのような状態にあるのか不安に思う方が多くいることを感じました。

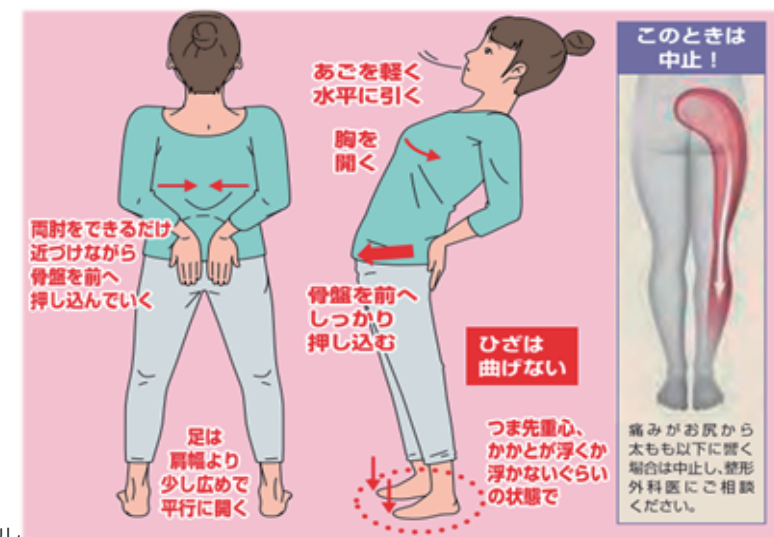
我々は主に施設のなかで介護保険に関連したお仕事をしていますが、地域の方々にもお力添えできるような活動をしたいと考えております。皆様からの医療・介護についてのご相談や、町内会や老人クラブ、学校などでの講話のご依頼などお待ちしております！ご協力できることがありましたらお気軽にお問い合わせください！



腰痛予防の “これだけ体操”

日常生活で腰は圧倒的に曲げる動きが多く、意識しないと前かがみ姿勢となり痛みを引き起こします。腰骨を反らせる機会を作ることで腰骨のバランスを長く保てることをお伝えするとともに右記の腰痛予防体操をすこやか倶楽部の皆さんと一緒に実施しました！

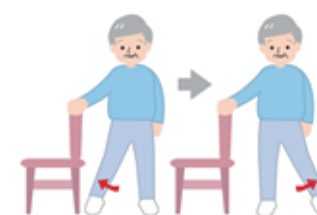
出典：腰痛予防マニュアル



股関節を守る “筋力トレーニング” “ストレッチング”

股関節は加齢とともに痛みが出ることが少なくありません。また、痛みの予防には適度な運動が有効といわれています。講話では参加者の皆さんの股関節の状態をチェックしながらそれぞれの原因に合わせた対策として、筋トレやストレッチなどを皆さんと一緒に実施しました！

出典：理学療法ハンドブック



- ①椅子につかまり真っ直ぐ立つ
- ②片脚を真横に持ち上げ、戻す



- ①片方の膝を床につける
- ②骨盤を前に移動して股関節の前側を伸ばす

お問い合わせ： 介護老人保健施設ら・ぱーす リハビリ科
TEL 011-774-1131 e-mail reha-rapa@teishinkai.jp