

リハビリってな～んだ！

膝の痛みを予防しよう！！

11月に入り寒と感じる日も増えて来ています。寒さと共に関節の痛みを訴える方も多くなって行きます。今回は関節痛の代表ともいえる膝の痛みの予防体操をご紹介します。

膝の痛みを予防するには？

脚の筋肉は関節を動かしたり、安定させたりする働きをしています。筋力が低下すると膝関節は荷重を受けやすくなります。そのため、痛みがでる前に筋力訓練を行い予防しましょう。

膝の痛みを予防する運動

○膝をあまり動かせない人のための運動

- 1 両足を伸ばして、膝下にタオルを敷き仰向けに寝る
- 2 膝に力を入れて、膝を床に5～6秒間押し付ける
- 3 20～30回繰り返す



○膝を動かせる方の運動

- 1 壁や手すりを掴み、足の指先と膝を正面に向け、足を肩幅ぐらいに広げて立つ
- 2 ゆっくり膝を60度ぐらいに曲げて腰を落とす。痛みのある時は無理をしない
- 3 ゆっくりと膝を伸ばして元の状態に戻る。これを10回程度繰り返す



〒124-0025

東京都葛飾区西新小岩3-37-8

TEL 03(5672)1178 (代) FAX 03(3692)6140

ホームページ

<http://www.rc-katsushika.jp/>

※入所・短期入所・通所リハ(予防)・訪問リハ・居宅介護支援事業所

編集・発行リハビリケアかつしか広報委員会

会

*掲載写真等、禁無断使用

レクリエーション提供ボランティア大募集

当施設では、入所、通所リハサービスをご利用される皆様に1日を楽しんで過ごして頂きますよう各種ボランティアを募集しております。是非ご協力お願い申し上げます。

●生け花・書道・手芸・舞踊・演芸・演奏活動(歌)・見守り・話相手 他
詳細につきましては、ご遠慮なくお問い合わせ下さい。03-5672-1178 事務長



笑顔だより

11

愛し愛される施設を目指します



利用者様と秋をテーマに壁画作りをしました。



9月1日より浅草病院より参りました理学療法士の黒澤です。利用者様が笑顔でいられるよう精一杯努めて行きます。よろしくお願いします。

黒澤佑治

入所、通所、施設見学のご相談等、お気軽にお問い合わせください。

(電話 03-5672-1178 / 日・祝を除く)

担当相談員: 畑野・中野・折尾

皆様のご要望にお応えし平成28年5月より短時間リハビリを始めました！！



水族館へ行きました。

葛西臨海水族館へ。
久しぶりの外出で、みんなワクワク♪
沢山のお魚や動物を見て来ました。



「マグロの前で記念撮影♪」

「わあー!! 綺麗。海の中にいるみたい♪」



「魚が沢山!!」

「ペンギンが可愛かったわよ♪」

おやつレク



ハロウィン仮装をして記念撮影～
おやつは、好きな物を選んで楽しみました。



「何にしようかな～。プリンも美味しそう!!」

「せっかくの機会なので、
仮装してみました。」



「私は、ケーキにしました～♪」

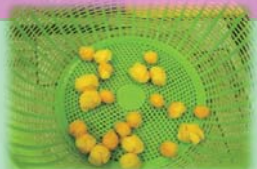
「甘くて美味しい～」

壁画作り

花紙を水で濡らして、丸めて。
大きな模造紙に貼っていきました。
出来上がりに、手型を押して
完成!!



「完成 !!」



「くるくると丸めて・・・」



「お話ししながら、皆で作るのが楽しい♪」

ビンゴゲーム

ハロウィンの仮装をして記念写真を撮ったり、ビンゴゲームをしたりと交流を楽しみました。



「リーチ!!」



「白馬と記念写真。」



「今年も、仮装しました♪」



「ビンゴカードも手作りしました。」



「なかなか、当たらない～!!」

