

南東北通所リハビリテーションセンター-須賀川

今年も釈迦堂川の桜が見事に咲きましたが、このご時世なかなかゆっくり花見ができなかった方が多かったのではないのでしょうか。せめて通所で花見をしていただきたいと、花紙で桜をたくさん作って記念写真を撮りました。花に負けない位素敵な笑顔がたくさん咲きました。この日のおやつは桜ロールでした。



南東北パワーリハビリテーションセンター-須賀川

今年の桜は気温が急上昇し、ぱーっと満開になりました。送迎の際、車内からですが花見が出来ました。パワーリハビリでは、手指の巧緻性向上を目的に、箸名人戦というレクリエーションを行いました。手先の器用さと運も味方し、優勝トロフィーを手に入れました。おめでとうございます。これからも楽しくリハビリできるレクリエーションを考えていきます。



ぼたん通信

5月号



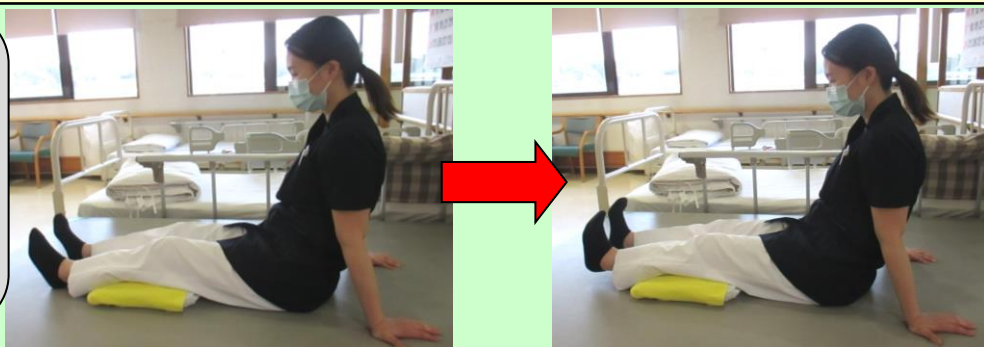
一般財団法人 脳神経疾患研究所
 附属総合南東北病院 附属須賀川診療所
 南東北通所リハビリテーションセンター
 南東北パワーリハビリテーションセンター
 須賀川
 令和四年五月十五日発行

★南東北須賀川通所コラム★

皆様は膝に痛みを感じることはありますでしょうか？年齢とともに膝に痛みを感じる方は、増加傾向にあります。起き上がって活動をしようとした時、立ち上がって歩き出そうとした時、段差を昇り降りする時等、日常の動作で痛みが生じているかと思います。この様な場合は、「変形性膝関節症」が疑われるかもしれません。変形性膝関節症とは、膝の関節にある軟骨がすり減って変形したり、骨と骨がこすれたりする事で炎症や痛み等が生じる病気です。日本整形外科学会のガイドラインでは、膝への負担を軽減する為に筋力強化訓練が推奨されております。今回は、自宅で簡単にできる運動をいくつかご紹介させていただきます。

詳しくはリハビリ職員へお声がけ下さい。

膝の下に枕や丸めたタオルを入れて、膝の裏でつばすような力を入れます。かかとが床から浮くので、その状態を2～3秒保持してください。



両膝の間に枕や丸めたタオルを入れて、両膝ではさみ2～3秒力を入れて保持してください。



椅子等に腰掛けた姿勢から片方の足を前に伸ばします。床と足が平行になるくらいまで上げ、2～3秒保持してください。



南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248)73-3329 (直通)

南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248)73-3129 (直通)

ファックス (0248)72-9590 (共通)

営業時間 8:30～17:00

e-メール : sukagawaclinic@mt.strins.or.jp

ホームページ : <http://www.sukagawa-clinic.com/>

〒962-0032

須賀川市大袋町206-2

(一財)脳神経疾患研究所

附属 総合南東北病院 附属 須賀川診療所

電話 (0248)73-3331 (代表)

【関連事業所】

南東北須賀川居宅介護支援事業所

南東北訪問看護ステーション たんぼぼ