ぼたん通信

6月号

南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

ネイションズリーグ（バレーボール国際大会）での男女日本代表の活躍が記憶に新しいですが、通所リハでは協調性、空間認識能力、身体的な運動能力等を鍛える目的の風船バレーと、手指訓練の目的とした壁紙の作成を行いました。その模様を写真に収めましたのでご覧ください。

南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川

6月22日「ボウリングの日」にちなんで曜日対抗ボウリング大会を実施しました。ピンに点数をつけ、倒れたピンの合計点数で勝敗を競いました。ストライクを狙いみんな真剣な表情でボールを投げ、倒れたピンを見てにっこり笑顔☆「すご～い！」「上手い！」などの声も聞かれました。どの曜日も高得点でしたが、優勝は…水曜日チーム！笑い声が絶えない楽しいボウリング大会でした。

【令和六年七月十五日発行】

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須賀川
南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川

★南東北須賀川通所コラム★

今月のテーマ：「自宅での転倒を予防しよう！」

― 自宅で転倒が多い場所は？ ―

●真っ先に思い浮かぶ危険箇所は、段差の多い玄関や階段、滑りやすい浴室ではありませんか？実は庭を除けば居間で転倒するケースが最も多いとされています。

― 転ぶ要因は“引きずり足”かも？ ―

●加齢により、関節の動きや筋力、障害物を認識する力など様々な身体の機能が低下すると、つまづきやふらつきによって転倒してしまうケースは少なくありません。筋力の低下や運動麻痺、しびれの影響から歩く際に足を引きずってしまう可能性があります。

●床と唯一接している身体のパーツが、足の指と足の裏になります。家の基礎と土台の関係でいうと、土台になるのが足の指と足の裏になります。土台が弱っていると、不安定な状態になると思います。不安定さを減らす為にも、足の指と足の裏の健康を保つ必要があります。

― 転ばぬ先の足の指・足の裏のトレーニング ―

●以下の３つのトレーニングをご紹介します。

★足の指、足の裏、足首の柔軟性を高める

ゴルフボールやテニスボール、ラップの芯などを足の裏でゴロゴロと転がす！

★足の指の筋力を鍛える

①椅子に座ってひざを曲げる。②足の下に長さのあるタオルを敷き、足の裏を地面にしっかりとつける。③足の指をグーパーしながら自分の方へ手繰り寄せる。

★足の裏の感覚を意識する

つま先だけやかかとだけに重心を置かず、足の裏全体をベターっと床につけるよう足の裏全体にしっかりと体重をのせる事を意識しましょう！

上記の内容を詳しく知りたい方、自宅の環境や歩行補助具(杖・歩行車)の検討に悩んでいらっしゃる方は、リハビリ職員までお気軽にご相談ください(*^-^*)

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
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ：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　たんぽぽ