

旅ゆかば通信

第2号

(発行元) 株式会社福祉旅行社 デイサービス旅ゆかば
〒983-0038 仙台市宮城野区新田1丁目20-3
TEL 022-794-8294 FAX022-794-8291
WEB <http://hukushiryokou.com/>

「らくある」初開催！



3月8日、デイサービス旅ゆかばにおいて、第1回楽に歩くための健康教室「らくある」が開催されました。

主な内容は

- 1、楽に歩けるためのコツと練習の方法
- 2、正しい靴の履き方、靴の選び方についてでした。

参加者から「歩き方の基本が今まで知らなかった。」「歩き方の練習がよかった。日ごろの生活の中で気を付けていきたい。」「歩き方の説明がわかりやすかった。」等の声がありました。

第1回「らくある」の様子はホームページにも載っています。「旅ゆかば らくある」で検索！

第2回「らくある」予告！！

日時： 3月22日 午前10時

場所： 「旅ゆかば」 宮城野区新田2丁目1-20-3

テーマ： 自分の足サイズ、本当に知ってますか？
あなたの靴サイズ、本当に合ってますか？

健康教室
毎月
第2・第4日曜日
開催予定！！

旅ゆかばのリハビリ、今までのとは何が違う？

うまく歩けなかった理由を“年齢のせい”、“病気のせい”にして諦めていませんか？

高齢になってくると、一般的に歩行状態は徐々に低下していきます。

その原因としては、主に以下の4つが考えられます。

- 体全体の筋力が弱くなっていく。
- 体全体の柔軟性がなくなっていく。
- 歩く時のバランスを保つ力、転びそうになった時に体勢を立て直す力が弱くなっていく。
- 体力がなくても、楽な「立ち方」「歩き方」を知らないままだった。

これまでのデイサービス・デイケアは、マシンやレッドコード、マッサージ、物理療法、関節可動域訓練等を行っていましたが、しかし、歩行に最も必要なバランス能力に関する練習、立ち上がりや歩行動作に関する指導・練習は一般的にあまり行われず、リハビリ内容と日常動作が別々のものになりがちでした。

旅ゆかばのリハビリは、

- 1、楽に歩く為に必要な力が現在どのような状態なのか評価していきます。
- 2、体力が低下していても、効率的に楽に立つ、歩く方法を実際の動作の中で身につけていきます。
- 3、2と並行して、日常的に行う動作を効率よく、長く、楽に続けられるように練習していきます。

よって得られるメリットは以下の通りです。

- 1、短い期間で、効果を自身で実感できるようになります。
- 2、効果を実感できる為、リハビリに意欲的になります。
- 3、リハビリの成果が日々の暮らしにも生きてきます。

旅ゆかばでは無料体験利用を行っています。

体験利用についてのお問い合わせは、

電話 022-794-8294（受付時間は平日8:30~17:30まで）

旅ゆかば近況情報

1月下旬より開所後、「椅子からの立ち上がりが前より楽になった」「家の中の手すりを使わずに歩けるようになった」等、喜びの声を数多く頂いております。

また、来所中に限らず、自宅内でも自主的に歩く練習をする方も増えています。



旅ゆかばのリハビリ

体全体の筋力強化

歩くために必要なバランスの強化

体全体の柔軟性を回復

楽な歩き方・立ち方を身につける

それぞれが上手く連携・向上する

リアクション求む！

「旅ゆかば通信」で「〇〇の記事を載せてほしい!!」「△△はどうことなの?」といったリクエストや質問・感想をお待ちしております。

リクエストなどはこちらまで
→info@hukushiryokou.com

「旅ゆかば通信を見て」と書いて頂けるとスムーズに担当に届きます。