

リハビリプラザ 高槻だより

令和8年 書初めコンクール

新年の恒例行事、書初めコンクールを開催しました。
今年の題目は『午』・『飛翔』・『初日の出』でした。
皆さま真剣な表情で筆を握り、集中して取り組まれる姿が
とても印象的でした。
それぞれの個性が光る、心のこもった素敵な作品が
たくさん完成しました。



要支援 2 のご利用者

目標

- 筋力、体力の維持向上を図り、動作が楽に行えるようになる

70歳代男性。3年前に「腰部脊柱管狭窄症（ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう）」と診断され、翌年12月には自宅で転倒して右腕の骨を折ってしまいました。その後、病院でリハビリを受けていましたが、昨年4月からはデイサービスでのリハビリを始めました。

リハビリを始めた頃は、右肩を横に上げる動きに痛みと動かしにくさがありましたが、無理のない範囲で少しずつ運動を続けた結果、今では自分で髪を洗えるまでに回復しています。

また、腰の病気の影響で、歩いていると足がしびれたり、途中で休まないと歩き続けられない「間欠性跛行（かんけつせいはこう）」という症状もあります。そのため、座ったままできる体操や、筋力をつけるためのマシンを使った運動を続けて、体幹（お腹や背中まわりの筋肉）を鍛えています。



ご利用空き状況

リハビリプラザ高槻のご利用状況です。
お気軽にお問合せください。

月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	○

○…空き △…要相談

クラブ活動実施中！

クラブ会員様を随時募集中です♪ご興味のある方、ご質問がある方はお気軽にお問合せください。

	月	火	水	木	金	土
園芸	●	●	●	●	●	●
将棋					●	
書道		●				
カラオケ	●	●	●	●	●	●
メドマー	●	●	●	●	●	●
飼育	●	●	●	●	●	●
ハンドメイド	●	●	●		●	●
編み物		●				
懐メロ歌謡	●	●	●	●	●	
スクラッチアート	●	●	●	●	●	
脳トレ		●				●
ヨガ	●	●	●	●	●	●
麻雀	●	●	●	●		●
塗り絵	●	●	●	●	●	●
写経				●		
トランプ						●
ジグソーパズル	●		●	●	●	
読書	●			●		
アイロンビーズ	●		●		●	●
シネマ						●