

今月の白板

天野整形外科
通所リハビリテーション
通信

11月は、気温が下がリー一気に紅葉も進んできた感じがします。特に銀杏の黄色、もみじの赤は目を引きますね。銀杏の木は2億年前よりその姿は変わらないと言います。神聖な場所には銀杏の木がありますね。



個別リハビリから自主トレーニングへ

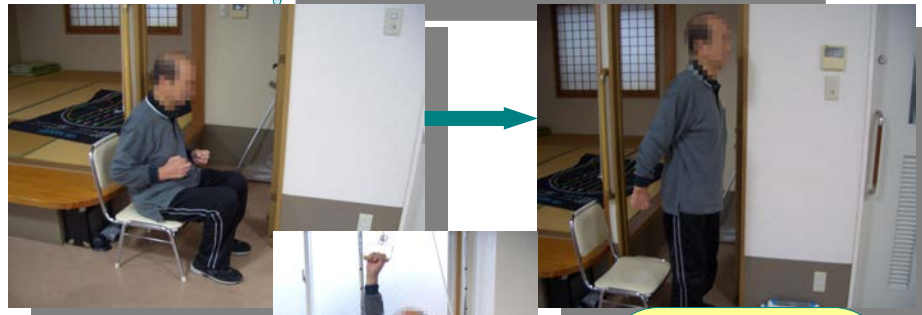
秋の深まりが進み、山々の木々も赤く色づいています。日本のもみじは種類も多く、大きさ、色も微妙に違い目を楽しませてくれますね。



トレーニングはぼちぼちと！
94歳頑張っています！



高齢でも筋力は強くなる！



自主訓練 風景



訓練の継続により
生活での歩行が
安定！



運動は無理なく
ペース配分が大切！

リハビリテーションの意味はそれぞれ個人が自立した形で生活に復帰することを目的とし、手段や環境は様々です。介護保険でのリハビリ援助は、出来るだけ生活で自立出来る部分を維持することであり、日常での訓練が重要となります。筋肉に適度の負荷(重りなどの抵抗)をかけることによりお年寄りでも力は向上することが証明されています。

