

認知症予防活動・地域貢献活動

介護老人保健施設 西美濃さくら苑

リハビリ通信

テーマ

No.8

ヒザ関節痛

変形性膝関節症って何？

・膝関節の軟骨が少しずつ減少し、軟骨が変形したり骨がこすれて、痛みが起こる病気です

どうして起きるの？

・膝関節の軟骨がすり減ることによって痛みが、発症します



どうするといいの？

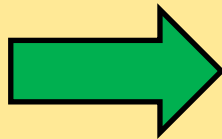
・この疾患の予防や進行を穏やかにするためには、**運動が有効**とされています



運動の紹介

※**痛みや疲労感**を感じた場合は
すぐに**中止**して下さい

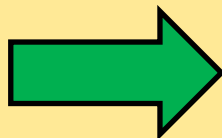
椅子に座っての運動



・右と左の膝を伸ばします
・各3秒ずつ、1セット15～20回
2～3セット



立っての運動



・椅子の背もたれにつかまって、膝の曲げ伸ばしを行います
・各3秒ずつ、1セット15～20回
2～3セット



～最後に～

運動は一人より、みんなと話しながら行うと楽しくできます。当苑の利用者様も『話しながらだと時間が過ぎるのが早い』と言っていることをよく耳にします。利用者様が楽しく運動に参加できるように日々、創意工夫を意識しながら、当苑のデイケアでリハビリしています。



医療法人社団橋会介護老人保健施設
西美濃さくら苑



〒503-2403 岐阜県揖斐郡池田町田中5-1
TEL:0585-45-9631 FAX:0585-45-0262

無料体験券

本券ご持参でデイケア1日無料体験できます！
まずは、こちらへご連絡ください
0585-45-9631