

アイフィット淀川

るんるん通信

(身体機能向上・維持計画)

vol.4

平成29年12月 発行



早いもので2017年も終えようとしています。いつもご利用頂き誠にありがとうございます。皆様が元気に集ってくださり、アイフィットは益々盛り上がっています！来年もまた精進して参りますので、どうぞよろしくお願い致します。この度、皆様よりご利用における感想、ご意見を聞かせて頂きましたので掲載させていただきます。

ご利用3年目



U 様

以前は、誰かの支えがないとふらついて歩けませんでしたが、体幹や両足の筋力を強くして、ふらつきが軽減して支えなしで歩くことができるようになりました。体が良くなったことを実感でき、体を動かすことが楽しいです。

運動はゴムチューブトレーニング、スクワット、コアトレーニング、段差昇降ステップを主に行いました！！

半年前は背筋を十分に伸ばすことができず、杖を使わないと容易に歩けませんでしたが、自分のペースで運動を続けることで、今は背筋も大分伸びて杖を使わずに長距離を歩けるようになりました。無理なく運動を続けることが大切と感じています。

ご利用5年目



N 様

屋外歩行練習スタート！！



アイフィット淀川では屋外歩行の練習も実施しております。(希望者のみ) 私生活での外出機会を設けるため、またあまり外へ出る機会がない方、体力をつけ散歩を希望したい方にいかがでしょうか？

月～土・祝日も営業しております。無料体験受付中！！

一人ひとりに合わせた運動メニューをご相談の上、実施しております。お気軽にお問合せください。
TEL:06-6829-7575 管理者 野中 裕介
ホームページ:<http://i-fit-yodogawa.com/>

アイフィット淀川

るんるん通信

(身体機能向上・維持計画)

vol.3
平成29年11月 発行



平素は大変お世話になり、ありがとうございます。日に日に秋が深まる季節となりました。また、気温も下がり風邪を引きやすい時期ですので、体調には十分ご注意ください。この度は、インフルエンザの状況や予防についてお伝えさせていただきます。

今年は9月から徐々にインフルエンザが流行り始め、学級や学年閉鎖の報告がありました。10月は去年に比べると感染者の数自体は少ないですが、予断を許さない状況なのは確かです。

毎年インフルエンザワクチンの供給が心配されますが、今年もまた例外ではありません。今年のワクチンの製造量は2,528万本。昨年実際に使用したワクチン量の2,642万本よりも114万本少ない見込みになっています。

そのため厚生労働省では、「65歳以上の高齢者や60歳以上65歳未満で心臓や腎臓、呼吸器、免疫系の持病がある方がワクチンを受けられるように配慮すること」や、「13歳以上は1回接種を徹底すること」など、ワクチンの効率的な使用を呼びかけています。

また、例年10月1日から予防接種の受付を始めるクリニックが多いですが、10月、11月は供給量も少なく、ワクチンが安定供給されるのは12月頃になる見込みです。ワクチンの入荷状況は医療機関によって異なりますので、今シーズンのワクチン接種をお考えの方は早めにかかりつけの医療機関に確認することをおすすめします。

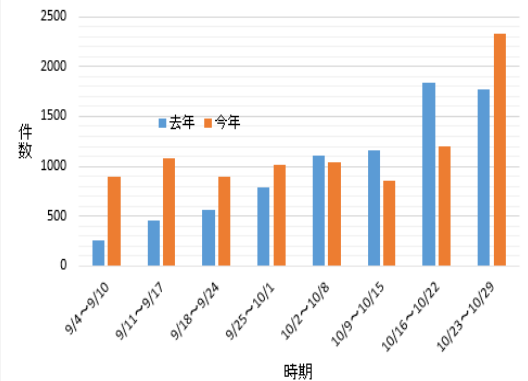
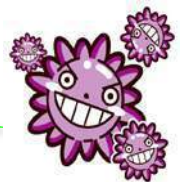


図 2016年・2017年9月、10月のインフルエンザ感染件数



予防を徹底しましょう！！



感染を予防するには、**手洗い、うがい、消毒、マスク**が効果的です。

- ①手洗いは、しっかり泡立てて、指、指の間、爪、甲、手首を洗って、流しましょう。
- ②消毒は、手に水分がついてない状態で行ったほうが効果的です。
- ③マスクはインフルエンザに感染している人はウイルスを飛散させないために、感染していない人はウイルスを吸い込まないための予防として、着用しましょう。

月～土・祝日も営業しております。無料体験受付中！！

一人ひとりに合わせた運動メニューをご相談の上、実施しております。お気軽にお問合せください。
TEL:06-6829-7575 管理者 野中 裕介
ホームページ: <http://i-fit-yodogawa.com/>

アイフィット淀川

るんるん通信

(身体機能向上・維持計画)

vol.2
平成29年10月 発行



運動が
楽しい!



平素は大変お世話になり、ありがとうございます。10月に入り、今年もあと2ヶ月となりました。これからだんだんと寒くなってきますので、ご体調には十分気をつけてくださいませ。この度、当施設での個人に合わせたご利用目的をお伝えさせていただきます。

アイフィット淀川のご利用者様の多くが、 体力の維持・向上を目的に通われています!



ご利用者様は週1回～3回のペースで通われています。
その利用状況についてご紹介させていただきます。



週1回のご利用の目的
散歩や旅行など外出する機会が多い方が利用されています。
屋外歩行が維持できるように無理なく運動を行い、他のご利用者様との交流を目的として通われています。







週2～3回のご利用の目的
退院された方や日常生活で運動する機会が少ない方が利用されています。基本動作・ADL能力の向上・維持を目的として通われています。運動すること改善していく事も喜びで、増回される方もいらっしゃいます。

☆☆今ご利用者様に人気の運動器具☆☆

ストレッチポール

肩周りや、骨盤、背骨の歪みの改善に効果的な器具です。ご利用者様も「背中が気持ちいい」と評判です。

肩甲骨周囲が浮いていたのが、びたっと床に接触しているのがわかります☆☆

月～土・祝日も営業しております。無料体験受付中!!

一人ひとりに合わせた運動メニューをご相談の上、実施しております。お気軽にお問合せください。
TEL:06-6829-7575 管理者 野中 裕介
ホームページ:<http://i-fit-yodogawa.com/>

アイフィット淀川 るんるん通信 (身体機能向上・維持計画)

vol. 1

平成29年9月 発行



平素は大変お世話になり、ありがとうございます。9月に入り、夜風が涼しく感じ過ごしやすくなりましたが、まだまだ寒暖の差が大きい時期ですので、ご体調には十分気をつけてくださいませ。
この度、ご利用者様の状態・様子を「るんるん通信」におきまして、ご報告させていただきます。



身体機能レベルアップ計画



目的

日常生活上の機能訓練を行うことにより、利用者の心身機能の維持・回復を図り、それによって利用者の生活機能の維持・向上を図ることを目的としています。

内容

ご利用者様が改善させたいことに対してトレーニングを実施し、写真や数値などを表示して実施前後の状態(歩行・姿勢・筋力・バランス・痛みなど)を皆様に発表します。



0.H 様

背中と膝が曲がった姿勢でスムーズに歩くことが出来なかったため、姿勢改善を目標に1ヶ月間頑張りました。



148cm



151cm



トレーニングの内容

- ・ストレッチポール
- ・四つ這いで運動
- ・背伸びの運動

円背の影響で歩行の安定性が低下していたので、姿勢の改善に努めました。

3cm伸びました!!



機能訓練指導員
理学療法士
森田 祥平

月～土・祝日も営業しております。無料体験受付中!!!

一人ひとりに合わせた運動メニューをご相談の上、実施しております。お気軽にお問合せください。
TEL:06-6829-7575 管理者 野中 裕介
ホームページ: <http://i-fit-yodogawa.com/>