



一気に肌寒い気候になりましたね。これからさらに寒くなり、体調を崩しやすくなるので、皆様十分お気をつけください(^o^)

| 今月の施術日誌

生活環境改善サービス レイス治療院

笑顔と大きな声が特徴の 97 歳 K.K 様。
疼痛や浮腫がひどく、わずかな距離を歩くのも痛みで大変だったようです。また、夜間も痛みの為、眠れない日々があり気持ち的にも落ち込んでしまっておりました。



8月週2回のペースでマッサージを開始しました。疼痛のひどい腰から大腿部へのマッサージを念入りに行ない、また下腿部の浮腫に対しても求心性のマッサージを行いました。施術開始から2週間ほどで痛みも徐々に和らぎ、夜も良く眠れるようになったと非常に喜んでおられます。まだ歩行時の痛みはありますが、以前と比べると弱くなったとのこと。これからさらに寒い時期になることもあり、痛みの再発の懸念や、年齢的な面も考慮しながら施術を行ってまいります。

毎回施術終了後には、「楽になった!」「ありがとう!」「うれしい!」と大声で言っていただけます。現状を少しでも維持し、元気に100歳を迎えていただけることが目標です(^o^)



| 今月の健康情報 ~筋力の低下

若い頃ピーク時の筋力を100とすると、60・70歳代になると50%近くまで減少します。すると坂道や階段をのぼるのがしんどくなったり、こけやすくなったりします。ストレッチや運動を少しでも継続することで筋力の低下を防ぐことができます。自分の身体に合った内容で少しずつから始めてみましょう(^o^)//

