

新橋ばらの園 リハビリりの新聞

VOL 1
令和3年1月1日号
新橋ばらの園@TM

新年あけましておめでと
うございます。

新橋ばらの園リハビリ
新聞編集長の郷田です。
編集長と言っても私一人
で作っている『新橋ばら
の園リハビリ新聞』です
ので、なんの苦勞もせず
自動的に編集長になれま
した。

このリハビリ新聞は、
リハビリの素晴らしさを
皆さんにお伝えしたいと
いう私の思いから作られ
た新聞です。

私は2年前に仕事で新
潟へ出張中に、くも膜下
出血を発症し、要介護4
と精神障害者2級という
認定を受けました。発症
当時は寝たきりで、歩く
ことも話すこともトイレ
に行くことも出来ません
でした。

発症後2か月で、病状
が安定し東京のリハビリ
病院に転院出来ました。
そこから私のリハビリ
生活の始まりです。

最初は、歩行器でリハ
ビリの先生に付き添って
もらいながら歩く練習を
していましたが、1か月
もすると病院内なら歩行
器を使って一人で歩くこ
とができるようになりま
した。一人でトイレに行
けるようになった喜びは
格別のものでした。

一人で歩けるようにな
った私は、午前と午後の
リハビリメニューに加え
て起床後と就寝前の一日
2回、各1時間の自主リ
ハビリをはじめました。
すると、発症時の4月
には、寝たきりで歩くど
ころか寝返りさえ出来な

かった私が、8か月後の退
院時には、歩いて病院を出
られるようになっていた
のです。これこそがリハビ
リの成果だと思えます。

歩くこともできなくな
り将来に絶望していた私
は、リハビリにより生きる
喜びを取り戻し、復活した
のです。

退院後の介護認定更新
時には、【要介護4】から
要介護認定【非該当】まで
回復しました。

もし、病気やお怪我で体
が不自由になっていての方
いらつしやいましたら、あ
きらめずには是非リハビリ
を続けて下さい。

新橋ばらの園は、あなた
の復活のお手伝いをいた
します。

通所リハビリテーションのご紹介



◆リフト付きの送迎車で、ご自宅ま
で送り迎えを致します。雨や雪の日
でも快適にご利用いただけます。



◆レッグプレス

どの筋肉に効くか？

➡足全体の筋肉

効果・効能は？

➡膝の屈伸運動により

足全体の筋肉を鍛えます。立ち座りや歩行などに効果的です。

◆エクステンション・カール

どの筋肉に効くか？

➡大腿前面の筋肉

効果・効能は？

➡立位や歩行の

安定性の向上に

効果的です。



ばらの園タイムスケジュール

8:00 送迎車でお迎え

9:00 活動スタート

10:00 午前の集団体操

11:00 嚥下体操

12:00 昼食

13:00 休憩・集団体操

14:00 レクリエーション

15:00 おやつ

16:00 送迎車で帰宅

(Aさん(男性)の場合)