



いつまでも元気！みんなの秘訣は…？



その頑張りを応援したい！

あおばデイサービス

大変な訓練も一人だと辛かったり寂しさを感じてしまいがちですが、同じ頑張る仲間の姿があると心強いですよね。今回はそんな頑張る仲間の一人『あおばデイサービス』の利用者様の訓練風景をご紹介します！

腰椎骨折、腱板断裂の後遺症をお持ちのご利用者様（要支援2）

過去に腰椎骨折と腱板断裂の大ケガを負ったことのあるご利用者様です。ケガは無事に回復されましたが、腰や膝が段々と痛む様になり歩行が大変になって来たため、改善を図りたいとデイ利用をされています。

訓練の目標！

杖でローソンまで
仏花を買いに行き、湖畔まで
お墓参りに行きたい！

訓練① 体幹訓練

まずは起立の安定 体を起こしやすくする！

ケガから回復した後、体は無意識にバランスを取ろうとして、骨盤が後傾した姿勢になりました。そのため、腰や膝に負担がかかってしまい、歩行時の太ももの痛みがとれない状態です。まずは、再び正しい姿勢になる様に体幹を鍛える訓練を開始します！



① チューブスパイダーを使用した全身運動

筋肉が無ければ体を正しく支えられません。まずはトレーニングマシンを使用し、全身の筋肉を鍛えます！



② 自主的ストレッチと、徒手訓練

トレーニングの後には、ストレッチや徒手訓練で筋肉をほぐし、体の疲れの回復をサポートします。



③ 立位での骨盤運動

骨盤を正しく支えられるようになるために、骨盤周辺を重点的に鍛えます。写真の運動は、お体の状態に合わせたオリジナルメニューです！

訓練② 歩行訓練

正しい姿勢で歩く！ 立位での訓練



次に、姿勢を起こした状態での歩行訓練を行い、歩行時の動作の安定を目指します。



基本は掴まって行いますが…

何にも掴まらずに、スクワットに挑戦です！

① 立位での筋力アップ訓練

歩行には、“歩行に必要な筋肉”を鍛える必要があります。片足立ちをしたり、スクワット等でトレーニングを行います。

安全のため基本は何か掴まりながら行いますが、時にはスクワットを何にも掴まらずに挑戦！スクワットなど高負荷の自重訓練も、積極的に行っていらっしゃいます♪

この調子なら、目標である杖を使って歩いてのお墓参りができる日まで、そう遠くありません！



とても綺麗な姿勢です♪

② 歩行器を使用時の歩行

現在、歩くことはできますが、まだ安定していません。安定のために大切なのは『姿勢』です。正しい姿勢は、体を支えるためにとても重要！！訓練中は歩行器を使用して、正しい姿勢を意識して訓練を重ねていきます。

なお、悪い姿勢は、体を悪化させてしまうので、皆さんも注意してくださいね。

訓練③ 自主訓練

早く元に戻れるように 自主訓練も行います！

自主トレだって欠かしません！仰臥位での体幹回旋や股関節運動、足首等のストレッチを積極的に行い体を動かします。以前は姿勢を伸ばしても、そのまま次の動作に移る事が難しかったですが、今では姿勢を伸ばしたまま動作を取りやすくなってきています。まだ掴まっていないと姿勢を保持する事が出来ませんが、ご本人も姿勢への意識を持っている為、保持しながら動ける時間を増やして行く事が次の目標です♡



見学はお気軽に！

入浴付き機能訓練型
デイサービス

あおば
デイサービス

〒247-0056 鎌倉市大船3-14-8 リヴェラ鎌倉1F

TEL | 0467-84-8746 定休日 | 土・日 時間 | 9:00~17:15

▶機能訓練型のデイサービスです。お一人お一人に合わせたオリジナルの訓練内容で、生活の向上を目指します。