

今月の  
Pick Up!

## あおばデイサービス

# 皆と一緒に頑張れる

大変な訓練も一人だと辛いですが、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の訓練風景をご紹介します！

ご紹介する  
ご利用者様

### 間質性肺炎(息切れ・咳など)、原因不明の眩暈(要支援2)

**目標** 眩暈やむくみを改善して、転倒せずに街を歩きたい

## あおばに来た、きっかけ

入院やコロナ禍の外出制限により歩く機会が減ったことや、退院後から原因不明の眩暈の発症、その他、持病の高血圧の影響による慢性的なむくみ(脚の重み)など、様々な症状が重なっている状態でした。

そこで、何とか改善したいと、約3か月前からデイでの訓練をスタートしました。

## 目指せ!むくみ知らず!

まずは一番の悩みである『むくみ』を改善し、少しでも脚の軽い状態を目指します!

①弾性包帯を使用し、まずは血流改善

②FTT(マッサージ機)による、下腿へのアプローチ

③ストレッチボードにて、足首のストレッチ後踵上げ!

※日常生活は着圧ソックスを着用します。



## 間質性肺炎の悪化予防も!

間質性肺炎の予防には、呼吸の訓練が一番です。そのため、胸郭運動を加えます。

①呼吸訓練  
(腹式呼吸、動作に合わせた呼吸)

②ストレッチポールを使用した  
胸郭・肩甲骨のストレッチ



マッサージ機で  
むくみ改善を促し  
胸郭運動!

## 一か月後の変化は…?

一か月集中して行った結果、長年悩んでいたむくみが落ち着き、足が軽くなった実感があるそうです!

むくみ改善や呼吸訓練以外にも、エアロバイクや立位での全身運動等を行い体力アップも同時に挑戦中!むくみの無い状態を保ちたいと、意欲的に頑張っているらしいです♪また、むくみの次は「眩暈も改善したい!」と、眩暈体操を自主的に行っているらしいです!



足が軽くなったことで気持ちも軽くなり、近所のスーパーへ歩行器で行くのが精一杯だったのが、今では友人とお出かけやお食事を気軽に楽しめるようになりました!

あおばデイサービスでは、その人の訓練に合わせてオリジナリティあふれる、様々な訓練でサポートしています♪

## あおばのデイのご紹介♪

らいおんハート  
リハビリ温泉デイサービス  
あおば笠間

温泉設備があり、訓練と入浴を1日の中で行えるデイサービスです。  
他にも、脳トレ体操、口腔訓練なども取り入れております!

〒247-0006  
横浜市栄区笠間4-11-11  
秋元ビル1F  
TEL | 045-392-8877  
定休日 | 土日 時間 | 9:00~16:30

## 入浴付き機能訓練型デイサービス あおばデイサービス

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。

〒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

## 訪問鍼灸マッサージ ひかり鍼灸マッサージ院

国家資格を持つ先生がご自宅や施設まで訪問して、リハビリマッサージ・鍼灸を行います。(初回訪問無料)

〒247-0072  
鎌倉市岡本2-2-1  
DIKマンション110  
TEL | 0467-81-4771  
定休日 | 日曜  
時間 | 平日9:00~20:00  
土祝8:00~16:00

見学は、お気軽にお問合せ下さい!