

皆の元気の秘訣！ それは…？

# 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リハビリ風景をご紹介します！

## 糖尿病、腎機能低下の症状を お持ちのご利用者様(要介護1)

尿路感染から敗血性ショックを起こし、**50日間**  
の入院を経て**歩行困難**になってしまいました。  
「また歩ける様になりたい」と、今年の3月からデ  
イを利用されております。

### 目標

また歩ける様になって  
趣味を楽しんで過ごせる  
様になりたい！

リハビリ①：身体を少しでも楽に動かせる様に

## 浮腫みの改善

デイを利用された当初は、入院中に腎機能が低下してしまい、全身の  
浮腫みが酷くなっている状態でした。  
特に下肢(大腿部～足先まで)が著明で、**足が重たい状態**でした。更  
に**X脚が強く、膝痛も発症**しておりました。  
浮腫みは「歩きにくい・重い」「疲れやすい・疲れが取れない」といった  
症状を招き、**日常生活への影響**だけでなく、**適切な訓練への妨げ**  
になります。そこで、まずは**体を少しでも楽に動かせる状態を目標**  
とし、全身の浮腫み改善を第一に設定し訓練を行ってきました。



ストレッチボードの訓練

### 訓練内容

- ① **弾性包帯を巻いて、浮腫みへアプローチ**  
弾性包帯は**下肢静脈の血流循環を促進する効果**があり、浮腫み改善をサポートします。
- ② **FTT(マッサージ機)を利用し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**  
ストレッチをすることで固まっていた**筋肉がほぐれ、血液が巡りやす**くなります。
- ④ **着圧ソックスを日常的に着用!**  
普段から着圧ソックスを使用することで、**浮腫みやすい体のサポート**を行います。

リハビリ②：また、安定して歩ける様に…!

## X脚の改善

訓練はお身体の状態にあわせてステップ毎に行います。

浮腫みが落ちついてきたら、次は**安定した歩行を目指すための訓練**です!こちらの利用者様にはX脚の症状がありました。X脚は「膝の動かしづらさや、こわばり」「膝の軋み」「膝痛」の症状が特徴です。そこで、歩きにくさの原因となっている**X脚の改善**へと訓練をレベルアップしました。

### 訓練内容



- ① 仰臥位にて体幹筋訓練、  
座位にて椅子スクワット・内転筋、  
立位にて殿筋訓練
- ② インソールを試行しながらの荷重  
訓練～歩行器を用いて歩行訓練  
他、ストレッチポールやエアロバイク、  
筋トレマシーンなども行っています。

ご自宅では、デイで行っている訓練の**自主トレーニング**をしています。また、更に基礎代謝アップの為に**ジムでの水中ウォーキング**を新たに始めるなど、意欲的に症状の改善に務めています!

リハビリの成果! : 目標の『安定して歩ける様に』を達成!

## 一人で自由に外出できます!



現在では浮腫みがだいぶ落ち着き、足が軽くなったとリハビリの成果を喜ばれています!  
安定して歩ける様になってきた事で、今までは不安でご主人の付き添いが必要でしたが、**一人での外出に自信**ができました。リハビリ前では考えられなかった、**自由に出かけて、趣味や旅行など好きな事を全力で楽しむ**ことが実現しています。これは、身体の回復にひとむきに、リハビリに向き合った利用者様の努力の結晶です!本当に、お身体の回復おめでとうございます(^-^\*)  
これからもスタッフ一同、お身体の回復に全力でサポートいたします♪

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、様々な訓練を実施しています!「こんな症状は回復するだろうか?」「訓練の様子を見学したい」等ございましたら、お気軽にお問い合わせください♪

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。

見学は  
お気軽に!