

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！

らいおんハート リハビリ温泉デイサービスあおば笠間

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！

80代 Nさんご夫妻の場合

旦那様には**脊柱管狭窄症**があり、痛みが強く、家の中での移動も大変な状況でした。また奥様も、**年齢と共にふらつきや、動きずらさがあり**、入浴や散歩といった日常生活の動作に不安を感じていました。

訓練の目標！

身体の痛みを改善させ
夫婦で生活を
続けていきたい！

訓練①：旦那様の場合

痛みが和らぎ寝返りが出来る様に！



ご夫婦で徒手訓練

旦那様は**脊柱管狭窄症**を発症しており、ご利用当初は**腰の痛みが強く自宅の中の移動も大変な状態**でした。

脊柱管狭窄症とは、何らかの理由で脊柱管が狭くなることで神経が圧迫されてしまい、腰から足にかけて痛みや痺れが出てくるのが特徴です。旦那様の場合、特に朝起きてからの痛みが強くスムーズに起きることが困難でした。

しかし、施設ご利用時から積極的に訓練に参加された結果、少しずつ身体にも効果が表れてきたのです！

ベッド上で行う徒手訓練では、**筋肉の緊張をほぐすことで血液の循環改善や筋力の維持、向上**を目指していきます。身体の動きで大事な『寝返り』や『起き上がる為の動作』も練習することが出来ます。最初は痛みが強く、寝返り動作や起き上がる動作は不安定でしたが、最近ではスムーズに動作を行うことが出来るまでに改善しました♪

訓練②：奥様の場合

ご主人と一緒にだから頑張れる！

奥様はご病気もありますが、**予防の観点**から現在の機能を落とさずこれからも元気に生活が出来るようにデイサービスに通われています。

自宅で運動をすることは出来ますが、**継続することはなかなか難しい事**です。**一つ一つの動作が訓練になります**ので入浴でも洗髪、洗体、着脱と出来ることはご自身でやって頂いています。

なお、デイでは徐々にですが動画を観ながらの訓練や、その他の訓練にも参加されています♪



会話をしながらマイペースに訓練



動画訓練では皆さんと一緒に♪

訓練で身体の回復を実感されるだけでなく、旦那様が一緒に参加されていることが、安心して訓練することに繋がっている様子です。

訓練も一人では意欲が出にくいですが、ご主人や他のご利用者様と一緒にいることや、**頑張る人の姿**を見ると「よし！自分ももう少し頑張ってみようかな」と**勇気**が出てくるのではと、スタッフも感じております。

訓練による成果♪

日常の”ちょっと”が出来るように♪

訓練の成果は、**日常生活のふとした瞬間に感じる様**になりました。例えば、病院近くの横断歩道では、以前よりも早く渡れる様に。他にもバスをご利用の際、乗り遅れそうになった時に小走りしたり…。**着実に身体に変化**が現れています！まだ腰の痛みはありますが、以前よりも和らぎ、朝の起きる動作の時間も短くなりました。これからもご夫婦で仲良く安心して暮らせるように、スタッフ一同サポートしていきます！



見学はお気軽に！

らいおんハート
リハビリ温泉デイサービス
あおば笠間

〒247-0006 横浜市栄区笠間4-11-11 秋本ビル1F
Tel | **045-392-8877** 定休日 | 土日 時間 | 9:00~16:30
▶訓練と入浴を3時間の中で行えるデイサービスです。