

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！



糖尿病、ヘルペス性脳炎を お持ちのご利用者様（要介護1）

脳炎での入院により、**日常動作**（起居・移動・食事・更衣・入浴など）に**困難を感じる様**になり、退院後すぐに短時間の訓練と入浴をしたいと、今年の7月からデイを利用されています。

訓練の目標！

入院前の様に
買い物等に出歩ける
様になりたい



訓練①辛い浮腫みを改善

また出かけられる様に **動きやすい体づくり！**

入院前は電車に乗って外出をしたり、知人と会ったりするなど活動的な生活をしていたこちらの利用者様。しかし、脳炎を発症し入院生活を始めたことがきっかけで、**筋力と体力が共に低下**してしまいました。その影響で、退院後は自宅で座っている時間が長くなり、**下腿～足指までの浮腫みが酷く足が重い状態**となってしまいました。



まずは浮腫みの改善を図り、動きやすい体づくりを目標に設定し訓練を行ってきました。

- ① **弾性包帯を巻いて浮腫みへアプローチ**
浮腫み部分に巻くことで、静脈の血流の改善を促していきます。
- ② **マッサージ機等での下腿へのアプローチ**
浮腫み部分をマッサージ機や手技を組み合わせ、ほぐします。



訓練②歩行訓練を追加

目標があるから頑張れる **歩行の訓練開始！**

筋力は、何歳からでも鍛えることができます。
年齢が高くても継続して運動をすることで、身体を支えるために重要な抗重力筋（こうじゅうりょくきん）が鍛えられ、姿勢をまっすぐ保つ、安定した歩行、転倒予防などに繋がるのです！
こちらの利用者様もデイでの訓練を始めたことで、**徐々に手足の筋力や体力が戻ってきている**ことが感じられました。そこで、新たに立位での関節運動や歩行訓練をメニューに加えていきます。



①ストレッチボードで足首のストレッチを行います。その後は踵上げ！
②竹踏みやタオルギャザーに挑戦し、足底の感覚や血流を促します。
③歩行器による歩行訓練や、椅子スクワットも段階的に追加していきます。

訓練による成果♪

足が軽い、動きやすい！ **身体の変化を実感**

デイでの訓練を続けていくことで、**浮腫みが軽減し足が徐々に軽くなってきたこと実感**した利用者様。「デイでは足の訓練に時間を当てたいから、入浴は自宅で行う」と、ご自宅でシャワーを一人で行っていらっしゃいます。
利用者様の意欲に応えるために、今後は体力と筋力を更に高めて今より安定した歩行が出来る様に、訓練量を増やしたメニュープランを考えています♪

あおばデイサービスでは、その人の症状に合わせたオリジナリティあふれる、様々な訓練を実施しています！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！