

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！

## 80代(男性)Tさんの場合

大腿骨骨折の既往があり、足の痛みや筋力低下がみられます。そのため、転倒を繰り返してしまい歩行が不安定です。また、それらの症状のために自宅でも車イスが手放せず、行動が制限されている状態です。

### 訓練の目標！

自宅で安全にすごし、  
自力で歩いてトイレに  
行ける様になりたい

## 訓練① 機能訓練

# 筋肉の緊張を解して 痛み&動きの緩和

まずは、様々な機能訓練から！

痛みの強く出ている右大腿部(右太もも)の筋肉の緊張を徒手訓練にて解します。

筋肉の柔軟性を高めることで、**痛みの緩和**と、**関節の動きが出しやすくなる**のです。



徒手訓練で、筋肉を解す！

また、車イスに座っている時間が長いため、両足が非常にむくみやすくなっていました。

そこで、徒手での訓練と振動マシンを組み合わせることで、足の血流を促進させ浮腫みの改善を図ります！

徐々に足が軽くなっていく変化に、Tさんも「これは、いいね〜！」と、お気に入りの様子です♪



振動マシンで血流を促す！

## 訓練② 歩行訓練

# 意識して身体を動かしてみる！ 歩行の訓練

身体が解れてきたら、次は歩行の訓練！Tさんは、歩行訓練にも意欲的に取り組まれています。

右大腿部の痛みが強いため、歩く際は右足に体重がかけにくい状態です。そのため、平行棒に掴まりながらゆっくりと右足に体重を乗せる感覚を意識し訓練を行います。

最近では、少しずつ右足に体重を乗せられる時間が長くなり、介助をしながら平行棒内を歩くスピードも速くなってきました！

また、歩く際には姿勢も非常に大切です！姿勢を意識しながら歩く事で、身体を正しく支えられるのです。

今は、痛みの状態を見ながら、出来るだけ体を起こして歩けるように取り組んでいます。



平行棒での、歩行訓練の様子

## 訓練③ 活動量を増やす

# 座っていても出来る！ 動画を見ながら運動



みんなで一緒に、動画の訓練♪

骨折の様な大きな怪我をすると、痛みが強くなってしまい、どうしても活動量(身体を動かすこと)が減ってしまいます。

あおば笠間では、座りながら動画を見て行う運動を多数ご用意しており、Tさんは少しでも身体の動きを回復させるために、積極的に参加されています♪

筋肉は、**積極的に動かす**(刺激を与える)ことで、**鍛える事が出来ます**。動画では、目的に応じてご利用者様に合った訓練が出来るプログラムとなっています♪

今はまだ一人で歩く事は難しい状況ですが、奥様からも「家の中を一人で歩ける様になると嬉しい」との事で、目標に向かって日々訓練に励んでいます！

これからも、奥様と自宅で過ごせる様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。