

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！

坐骨神経痛、右肩脱臼後の後遺症をお持ちのご利用者様（要支援2）

坐骨神経痛の痛みが酷く、外出に不安を感じるほど動作が困難な状態でした。そこで親族や知人に勧められ、症状の改善を目指しデイでの利用を開始されました。

訓練の目標！

軽やかに歩き、旅行やサークル活動等をこれからも続けていきたい！

訓練① 筋肉の緩和

ストレッチ等による 坐骨神経痛の緩和

まずは、症状の大きい坐骨神経痛の緩和から！
デイ利用前は、坐骨神経痛と原因不明の息切れが酷く、起床から**動ける状態になるまで時間が必要**でした。
歩行の際は片手カートを使用していましたが、**円背姿勢のため顔を上げにくく、周囲を見渡せず**外出に不安を感じていました。

※お身体の状態により訓練の難易度は変更していきます。



円背の様に前かがみの姿勢が続くと、坐骨神経痛の悪化の原因となります。そのため

- ① **まずは、ストレッチによる背中全体のほぐし**
(筋肉をほぐし、背中がスムーズに動ける様にします。)
- ② **テニスボールを使った殿筋の柔軟性の改善!**
(お尻の筋肉が硬いと、坐骨神経を圧迫し痛みの原因に…。そのため、お尻の筋肉の柔軟性の改善も併せて行います。)

姿勢不良は身体に負担がかかり不調の原因に…



訓練② 姿勢改善

痛みの悪化は姿勢にあった?! 姿勢を改善

姿勢不良による筋肉のコリ・ハリにより身体がスムーズに動かせなかったため、訓練①では筋肉の柔軟性の改善を行いました。次は、いよいよ痛みを悪化させていた**姿勢不良の改善**です！
あおばデイでは、徒手訓練の他にも複数人で出来る機能訓練機器や、一人で気軽にできるアイテムなど、利用者様の状態に合わせてメニューを決定します。下記は、そんな訓練の一部となります。



① **全身運動での筋力強化**
姿勢を保つには筋力が不可欠！機能訓練機器「スパイダー」で、他の皆さんと一緒に楽しく全身を鍛えていきます。



② **骨盤運動での体幹強化**
空気の入った「バランスディスク」というクッションは、座りずらい！ですが、身体はバランスを取ろうと力が入り、これが体幹強化に◎



③ **ストレッチで筋肉ほぐし**
身体を動かすと筋肉は硬くなります。そのため、運動の後はストレッチをし、身体を解してあげることが大切です。

訓練の成果！

痛みが軽減! 一人で旅行へ♪

訓練を開始し、3か月程で痛みが軽減！姿勢が改善したことで、前より周囲が見やすくなったと喜んでます。激しかった息切れも落ち着き、**片手カート → 杖 → 杖なしで外出**まで回復しました。

自信と意欲が復活し、お茶教室や趣味の活動を再開！今では友人との旅行や県外一人旅など、**”普通の”日常生活を楽しんでいます♪**



他の利用者様を励ましながらか、訓練に積極的に参加♪

見学はお気軽に!

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。