



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ますが、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『笠間デイサービス』の利用者様の訓練風景をご紹介します!

## パーキンソン病、変形性膝関節症の後遺症にお困りのOさん(80代)

Oさんはパーキンソン病、変形性膝関節症の既往があります。そのため、活動量の減少による筋力・体力の低下で、一人での外出が難しい状態となってしまいました。

### 訓練の目標!

電車に乗って  
色々な場所に出かけられる  
様になりたい!

### 訓練① 筋力をつける

## 音が聞こえなくても! 動画でセルフ運動

Oさんは、難聴のためコミュニケーションを取ることが難しく、以前聞こえないことで寂しい思いをした経験がありました。そのため、しっかりと伝えたい内容が伝わる様に大きな声で話したり、聞き取れなかった箇所を再度ご説明するなど工夫しています。訓練を十分に行っていただくためには、まずはスタッフと利用者様の信頼関係が最初の一步!Oさんが安心してデイサービスをご利用できる環境を整えること、私たちは大変重要と考えています。



Oさんは、現在音声聞きにくくても安心して取り組める動画訓練に挑戦中です。

映像を見て真似ることで運動が出来るプログラムとなっています。

普段の生活ではあまり意識しないような身体を大きく使う運動を行うことが出来ています♪

### 訓練② 徒手訓練

## 沢山歩けるようになるために 関節・筋肉の改善

筋肉は、運動などで使用した後は適切にケアをしてあげないと、固くなってしまいます。筋肉の硬さを放置すると、関節の可動域などの低下を招いてしまい、結果「動きづらい」「歩きづらい」という症状が起こるのです。

そのため、動画でのセルフ運動と合わせて、徒手訓練も一緒に組み合わせで行います。



徒手訓練は、機能訓練指導員が利用者様のお身体を動かすことで行います。例えば、硬くなりやすい関節の動きを調整したり、筋肉の固さを改善するための可動域訓練や、ストレッチなどを行います。その他にも、Oさんは歩くために必要な足の筋力の強化を図る訓練や、体幹筋力の強化を目的とした訓練も行っています。

### 訓練の成果!

## 変化は確実! 一人で買い物へ♪

Oさんは、デイでの訓練をスタートしてから約3ヶ月程ですが、その変化は日々の中で感じていただいております。

「3階の自宅までの階段が、前よりも昇りやすくなった!」「この間は歩いて1.3km先のお店に、一人で買い物に行けたよ!」など、少しずつ一人で出来る行動の幅が広がり、以前よりも表情が明るくなりました♪

目標は、「電車に乗って色々な所に行きたい」との事。安心して外出が出来る様に、これからも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。