



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！

脳梗塞後の左半身麻痺の後遺症をお持ちのご利用者様（要介護2）

左半身麻痺による手足の不安定さに加え、高次脳機能障害による半側空間無視の症状があり、歩行時にバランスを崩しやすい状態です。

「しっかり歩ける様になりたい」という目標があり、デイでの訓練をスタートしました。

訓練の目標！

ずっと休まずに
あおばに通い、しっかり
歩ける様になりたい

訓練① 歩行訓練

安心して過ごせるように 家庭内動作の安定

午前中は一人で過ごし、午後はあおばデイを利用する生活リズムを送っています。左患側の肩甲骨痛や、座って過ごすことが長い為に下腿へのむくみがみられていました。

そこで、まずは日中の独居時の家庭内動作が安定するように**動作訓練をスタート**しました。



①重りを使った下肢～立ち上がり訓練
下肢の筋力を鍛えることで、**転倒予防**や**立ち座り動作がスムーズ**にできるようになります。

②4点歩行器を使用した歩行訓練
上半身で歩行器を持ち上げながら歩く歩行器の為、**歩行動作**の他、**上半身の筋力アップ**も同時に出来ます。

訓練② むくみ解消

もっと動きやすくなる為に 痛み&むくみ改善

次に、患側上肢への可動域訓練と、痛み・浮腫みの軽減の為のメニューも加えていきます。



① 器具を使用した手指ストレッチ

左半身麻痺により動きづらくなってしまった手指の改善のために、ストレッチを行います。



② 患側上肢の訓練

筋肉は刺激を与えることで鍛えられます。そこで麻痺により動きづらい左手を、右手を使い刺激を与え、筋力の改善を図ります。



③ 弾性包帯によるむくみ改善

下肢のむくみは弾性包帯を使用し、足の動きずらさの改善を目指していきます。



④ 徒手訓練での筋肉へのアプローチ

その他、機能訓練士による手技で凝り固まった筋肉の解しや、関節の可動域など自分自身では難しいケアも行います。

訓練の成果！

塗り絵で集中力UP！

意識しても広がりにくかった患側の左手指が、**ストレッチにより麻痺**がありながらも**動きが出やす**なってきました！美術センスがあり、訓練がない時間は**大好きな塗り絵**を制作され、塗り絵にちなんだストーリーや思い出などを書き込んだ**素敵な作品**を披露してくださいませ♪



塗り絵での抜群の集中力は訓練でも発揮されます！



カメラを向けるとポーズが可愛くお茶目な方です♡

「絶対にあおばを休まない!!!」と週に4回休まず利用し、毎年皆勤賞で来所されております。

あおばデイサービスでは、その人の訓練に合わせてオリジナルティあふれる、様々な訓練を実施しています。

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。