



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!

## 骨盤・頸椎の骨折による 後遺症にお困りのIさん(80代)

Iさんは、自宅の階段から転倒し骨盤や頸椎の骨折などの大怪我をおい、一時は命の危険もありました。懸命なリハビリの結果、現在は自宅に戻っていますが、以前は出来ていたことが困難になってしまいました。

### 訓練の目標!

また以前の様に、  
バスに乗って色々な  
場所に出かけたい!

## 訓練① コーンホール

# 楽しみながら訓練♪ 目指せ パーフェクト!

Iさんは大怪我をした際、一時は命の危険もあり、医師からは「最良で車イス、最悪寝たきりになる」と説明を受けていました。治療やリハビリを懸命に取り組んだ結果、無事に退院!

しかし、何とか自宅に戻ったものの、安全に入浴を行うことが困難に…。入浴と、リハビリの機会を作る目的でデイサービスをご利用になられています。



そこで、楽しみながら訓練にもなるスポーツ『コーンホール』です。コーンホールは、投げる・拾う際のしゃがみ込み・方向転換などの各種動作をゲーム感覚で楽しみながら、かつ反復して行うことが出来るため、積極的に取り組まれています♪別の日に、ご利用されている友人が最近パーフェクトを達成したこともあり、「負けられない!」という高いモチベーションが生まれました。毎回必ず取り組まれ、先日ついにパーフェクト達成しました!おめでとうございます♪

## 訓練② ステッパー

# CMの女優さんの様に 軽やかにステップを♪

また、足腰を鍛えるために、ステッパーにも意欲的に取り組まれています。継続して行うことで筋力や心肺機能が向上し、体力の衰えを予防できます。その他、血行改善やむくみ改善、骨密度の維持など、様々な身体の機能向上を促せる訓練機器です!目標は、テレビCMの女優さんの様に軽やかに♪手を離してもステッパーが出来るように、日々頑張っています。



徒手訓練後は「膝の痛みが無くなっちゃったよ!5分やっても痛み無し!」と嬉しそうにお話しくださっています。運動をしても痛みが出にくい身体作りができています!



▲徒手訓練では、ご自身では鍛えづらい筋肉を、手技でサポートします。

▶日常の何気ない動作の一つ一つが訓練でもあります♪

訓練の後は、温泉で汗を流しさっぱりされています。また、温泉で温まった後には、ご自身で整髪のカケアをされています。

あおば笠間では、ご自身で出来る事は行ってもらう『自立支援』を大切にしています。

身なりが整うと気持ちが良いですね♪

## 訓練の成果!

# 出来ることも 毎日の楽しみも増えました!

ご利用開始から約一年。当初は寝たきりになる可能性もありました。ですが、諦めず意欲的に訓練に参加され、「近所のスーパーまで、ふらつかずに行けた!」「友人とカラオケに行った!」など徐々に活動量が増え、杖で歩ける距離も増え着実に回復しています。

目標は「バスに乗って、色々な所に外出したい」との事なので、引き続きスタッフ一同サポートしていきます!

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。

見学は  
お気軽に!