



らいおんハート リハビリ温泉デイサービスあおば笠間

その頑張りを応援したい!

笠間デイ 最高齢! 満100歳!
今月100歳になられたTさんをご紹介します。

Tさんは80代から両膝の痛みが出現し、しかし手術が出来ませんでした。そのため、**長年痛みに苦勞**されてきました。また、年を重ねるごとにどうしても**骨の変形**が進んでしまい、お一人での入浴や病院の受診などが難しくなってきました。更に昨年に体調を崩してからは**体重が減少し、体力もやや低下**してきています。

訓練の目標!

最後まで自宅で生活がしたい!
室内は自分の足で歩きたい!



現在はこちらの目標を持ち、週2回デイに通い訓練に取り組まれています!

訓練 その①

まずは、徒手訓練!

Tさんは、笠間デイを8年間ご利用されていますが、訓練内容が毎回同じというわけではありません。訓練で重要なのは、お身体が**正常に日常生活を行える様な身体作り**をすることです。そのため、**訓練で無理は禁物!** その時々のお身体の状態に合わせて、Tさんのご希望をお聞きしながら**メニューを調節**しています♪

例えば、以前は歩行訓練やエアロバイク等を中心におこなっていましたが、現在は膝への負担を考慮した、**体重をかけない訓練**に変更して取り組まれています。



まずは**徒手訓練**です。徒手訓練とは、資格を持ったスタッフが手技で利用者様のお身体をほぐし、**ご自身ではケアしきれない部分をサポート**します。例えば、膝の変形が進むと、特に太ももの内側の筋肉に力が入りにくくなってきます。**固くなった筋肉をほぐす**ことで、**力が入りやすくなる**ほか、**膝の痛みを改善する効果**もあります♪
また、足首の動きやふくらはぎの筋肉を維持するために、ストレッチなども合せて行います。

訓練 その②

タオルギャザー

足の裏には、身体のバランスを支えるためのセンサーが集中して存在します。足の裏を鍛えてあげると、咄嗟の時に身体が動き、**転倒やけがの防止**に繋がります。

なお、Tさんは足の指の動きが良く、変形もほぼありません! Tさんの訓練の目的としては、**良い所・維持出来ている身体能力をのばして、歩行のバランスを保つ!!**です♪



訓練 その③

体重をかけない訓練

他にも、膝に負担がかからないように**”体重をかけない”メニュー**で身体を鍛えます。例えば、ベッド上でのお尻上げや腹筋です。また、お友達と一緒に動画訓練など楽しみながら筋トレを行っています♪**Tさんは100歳**ですが、なんと**腹筋を10回連続で出来る**のです!

POINT

病気や加齢により、誰しも身体は変化していきます。ずっと同じ訓練ではなく、一人一人の身体に合わせた**オーダーメイドの訓練**が大切です!



自立するTさんは

他の利用者様のお手本♪



自分の変化を受け入れつつ、目標に向かって努力して自立されているTさんの姿は、まさに**他のご利用者様のお手本**です!

Tさんから、「**ここのデイサービスが楽しみだから、ずっと通いたい! その為にも一生、自分の足で歩いていきたい!**」と、ありがたい今後の目標を教えてくださいました。引き続き、スタッフ一同サポートさせていただきます!

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。