

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！

### 両膝変形性関節症や、様々な悩みを抱えたご利用者様（要介護5）

長らく『あさひ鍼灸整骨院』に通われ、またボランティアとしてもデイで活躍していたご利用者様です。年齢により両膝変形性関節症が出てきてしまい、それに伴う転倒などのケガにより膝痛が悪化してしまいました。

更に胆のうの疾患による入退院の繰返しや在宅酸素での介護、施設入所など様々な要因が重なり心身ともに状態が低下し、全介助を必要とされています。けれども、何とか元気を取り戻すべく現在はあおばデイに通われ、回復に努めていらっしゃいます！

訓練の目標！

ずっと  
元気でいたい！



### 訓練① 体幹&下肢訓練

## まずは、足腰を鍛える！ 2kgの錘にも挑戦！



普段生活されている施設内では寝たきりであり、ベッドで寝ている時間が非常に長いです。そのため、円背の症状が見られます。また、移動の際は車椅子のため、足腰の筋力が低下してしまっています。体の動きに不自由があると、不便だけでなく”やりたいこと”が出来なくなります。これは、”生きたい”という気力を恐ろしいほど奪います。

元気をとり戻すための第一歩は、動けるようになること。今回は、普段生活されている施設内で安定して動けるように、体幹や下肢の筋力アップ、立ち上がりや移乗訓練を中心に行っています。

①重錘による体幹下肢筋トレ訓練

②バランスディスクを使用した骨盤運動、バランス訓練



バランスディスクを使用した骨盤運動、バランス訓練の様子。



2kgの錘を頑張って持ち上げます！

同時に両足でも挑戦！

下肢の筋力をつけるために、足首にそれぞれ2kgの錘を付けて持ち上げます。まずは片足からスタートし、お身体の状態を見ながら両足を同時に持ち上げていきます。

### 訓練② 立ち上がり&移乗訓練

## 意外と筋力が必要…安全に立ち上がる

次に行うのが「立ち上がり」「移乗」の訓練です。普段寝たきりの生活の為、起き上がった際や立ち上がった際のバランスが安定しません。安全に日常を過ごせる様に、デイではこれらの訓練も一緒に行います。



時にはいたずらでおちゃめな場面も♪



### ①フロア内を車椅子での歩行訓練

デイのフロア内を歌いながら車椅子で移動したり、時にはスタッフにいたずらをしてみたり。"動く"ということを楽しみながら訓練されています♪

### ②立ち上がり訓練

現在、寝たきり生活による筋力低下や姿勢の悪化で、"立ち上がる"という動作が不安定です。そのため、スタッフが一つ一つ動作を確認しながら、安全に立ち上がるための訓練も行います。



他にも、車椅子～ベットへの移乗訓練等も行っています！コロナにより何度か施設が閉鎖してしまい、その度に心身の低下が心配でしたが、消えそうな灯に一生懸命息を吹きかけ、本来のご本人らしさを取り戻してきました！今では歌を歌いながらフロア内を車椅子で移動したり、スタッフや他の方々と一緒に笑顔多く過ごしています。いつまでも、どうか元気で過ごしてくださいね♪

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。

見学は  
お気軽に！