



# その頑張りを応援したい!

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。今回は奥様と一緒に頑張っている『あおば笠間デイサービス』の利用者様の訓練風景をご紹介します!

## 腰痛・右側の臀部痛に お悩みのTさん(90代)

Tさんは10年程前から腰痛や右側の臀部痛があり、自宅で寝ている時に痛みで起きてしまう事がありました。腰痛により活動量が減ると、筋力や体力の低下を招き、体の衰えを加速させます。そのため、今の生活をできるだけ長く続けるために、お体の改善も兼ねてデイサービスをご利用になっています!

今の生活を続けたい!  
これからも、奥様との  
家庭菜園を続けたい!

### 訓練 その1

## 徒手訓練で血流改善 筋肉をほぐして、体を動かしやすく!



徒手訓練は  
専門スタッフが  
行います!

Tさんは週1回のペースでデイサービスをご利用されています。

デイでは、まず徒手訓練を行います。これはいわゆるマッサージやストレッチを組み合わせたもので、Tさんはうつぶせで行います。

筋肉や関節が強ばったままだと、体を十分に動かすことはできません。そのため、まずは筋肉をほぐし、次のステップに挑みます!

マッサージやストレッチはご自身でも行うことはできますが、体の深層にある筋肉へのアプローチは専門の知識と技術が無いと難しいです。そのため、お一人お一人のお体の状態を見ながら、手技を変えて整えていきます。

### 訓練 その2

## 体幹を整えてバランス力アップ 歩行安定と腰痛軽減を目指す!

歩行や体のバランス・姿勢維持など体を支えるための大切な役割があるのが胴体部分の筋肉「体幹」です。例えば、体幹の筋肉が十分でないと姿勢を維持できず、体は無意識にバランスを取ろうとして背中が丸くなります。これは本来使用しない部位に負担がかかるため、背中や腰痛の原因になります。この体幹の筋肉は、年齢と共に弱く細くなると知られています。そのため、日々のトレーニングを行うことが大切です。

Tさんも、昨年の11月からデイでの訓練を開始されていますが、最近では「腰痛が楽になってきた」「寝ている時に痛くて起きる事がなくなった」と日々の訓練の成果を実感しています!

またデイを利用する前は年齢的に歩くのが大変だったと感じていましたが「歩くのが楽になってきて嬉しい」と話されていました。これもTさんが、訓練に真剣に励まれている証です!



### 訓練 その3

## 皆と一緒に体を動かす 動画を見ながら筋トレ



Tさんは目に病気があり、遠くの画面がぼやけて見えてしまいます。そのため、動画訓練の際は自席にタブレットを置き訓練に参加されています!他の利用者様がしている全体の動画とタイミングを合わせて動画を再生しているので、Tさんも同じタイミングで訓練を行うことができます。

Tさんは、奥様と一緒にデイサービスをご利用されています。ただ体を動かすだけでなく、奥様と一緒に出掛ける機会ができたことで、共通の話題が増えて嬉しいとお話してくださいました!

これからも奥様と元気に生活できるように、引き続きスタッフ一同全力で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  
▶ 訓練と温泉入浴を3時間の中で行えるデイサービスです