



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!

座骨神経痛や脳梗塞の 既往をお持ちのご利用者様 (91歳)

こちらのご利用者様は、ご家族のサポートを受けつつ一人暮らしをされています。しかし、加齢により運動量も低下しており、「歩くこと」に自信がなくなってきたと悩まれています。

東京まで
お墓参りに行く!

そこで笠間デイでは、「歩く 自信を取り戻す」ための訓練を中心に行っていくことにしました!

訓練 その1 まずは筋力をつける! ベッド上での訓練



① マッサージでほぐす

特に太もも内側の筋肉が弱く、また固くなりやすいです。少し痛い位の強さでほぐし、筋肉を動かしやすいようにします。



② 仰向けで筋肉に力を入れる筋トレ

マッサージの後は、筋力が低下している部分も力が入りやすくなります。苦手な太もも内側の筋トレ後は息が切れるほど頑張りました! 仰向けの筋トレは安全に行えるため、ご自宅でも毎日頑張ってください!

訓練
その2

バランスを安定させてケガ予防 歩行訓練

こちらのご利用者様は三点杖を使用し歩いていました。しかし徐々に歩行が不安定になってきて、ついには空いている方の手で何か掴まる所を探して歩くようになってしまいました。



杖を持っていても
掴まる場所が無いと
不安...



重心が
どんどん後ろに...
※筋力バランスが更に崩れる



足が前に出ない!!
※体重移動がうまく出来ず
歩行がままならない

そこで、今までよりも軽い杖を2本、両手に持つ事を提案!

重心が前へ移動しやすくなるため、足が前に出るようになりました。すると徐々に歩行も安定しだし、ふらつきが軽減し、歩くたびに感じていた不安も感じにくくなりました!



新しい杖での歩行は慣れるまでは難しさも感じますが、毎回マンツーマンでしっかりスタッフがサポートしながら練習を重ねます!



歩くことに自信が出てきたため、日々の訓練にも熱が入ります。今は「自宅のまわりを両手杖で散歩したい!」と、トレーニングの意欲が向上しています!

笠間デイではお身体の状態や変化、お住まいの環境なども考え、一人一人に合わせたリハビリをおこなっています! ご質問はスタッフにお気軽にお尋ねください!

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時間の中で行えるサービスです