



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!

## 変形性股関節症の既往と腰痛の症状に悩まれるMさん(85歳)

体力には自信をお持ちで、身体を動かすのは昔から大好き!訓練も積極的に行われています。しかし、ストレッチやマッサージを殆どしたことがなく、全身の関節の可動域の低下が見られていました。そして腰痛・股関節の固さから、いつのまにか、一人で靴下が履けなくなってしまいました。

＼ 訓練の目標 /

また一人で靴下を履ける様になりたい!

## Point! なぜ、日々の体のケアが大切?

体を思い通りに動かすためには、筋肉が不可欠です。そして筋肉が十分に働くためには、「**筋肉の柔軟性**」「**関節の動き**」の2つがポイントとなります。

筋肉には「使っても、使わなくても硬くなる」という性質があります。筋肉は使わないと、筋肉の収縮性をサポートする物質が体の中から減っていきます。そして筋肉を使うと、今度は疲労物質により硬くなります。この**筋肉が硬い**状態を放置すると、その影響で**関節の**



ストレッチは筋肉・関節をほぐすのに◎

**動きが制限**されて徐々に関節も硬くなり、結果として**体が動きづらくなる**のです!

また、筋肉が硬い(コリがある状態)と血流も悪化し、栄養が細胞に行き渡らなくなります。すると疲労がたまりやすくなる、冷えによる体の痛み等、様々な**不調の連鎖**を招く原因となってしまいます。

そのため、普段から**意識して**自宅でもストレッチやマッサージで**体をケア**することが大切ですよ!



マッサージは血流を促し疲労回復に◎

## 本日の訓練! 苦手を克服! 出来る事を増やす!

笠間デイサービスは、マンツーマンで訓練を行います。一人一人の目標に合わせてメニューを調整し、苦手な動きや苦手な動作、弱い筋肉や固くなった関節に働きかけます。

### マッサージ

腰部・大腿部・臀部が特に固くなってしまっているので、しっかりほぐします。

### 股関節の可動域訓練

変形性股関節症の既往がある為、お体の状態を見ながら可動域を広げていきます。

### 動作訓練

目標の動作を実際に出来るまで、練習します!(J▼下記画像参考)



## 訓練の結果! 何歳になっても「出来る!」は増やせます!

デイサービスに通い始めて、固くなってしまっている筋肉のマッサージや、お尻や太もものストレッチを中心に訓練を重ねていきました。すると、徐々に股関節の動きが改善!マンツーマンで靴下を履く練習を行ったところ、ついに一人で靴下が履けるようになりました。

更に、得意な自転車や連続歩行で体力もアップ!**苦手を克服**したことで、**得意だったことがもっと出来るよう**になりました♪

「あれをもっと出来る様になりたい」「また元気になりたい」、そんな希望がありましたら、是非お気軽にスタッフにご相談ください。



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時間の中で行えるデイサービスです