



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『あおばデイサービス』の利用者様のリハビリ風景をご紹介します！

### 腰椎及び胸椎圧迫骨折後に、両膝人工関節置換手術あり。

### 更に左大腿部骨折による人工骨置換手術歴のあるご利用者様(要介護2)

日常生活の中で腰椎と胸椎の圧迫骨折を繰り返してしまい、また変形性膝関節症の悪化により左右の膝を人工関節に置換手術を行っています。

転倒や骨折により毎年の様に入院・手術を繰り返しながらも、あおばデイ設立当初から長年に渡って利用されリハビリに励まれています。

### 訓練の目標！

自由に近所を出歩ける様になりたい

## 訓練1 筋力・体カアップ訓練

昨年、転倒により左の股関節を新たに骨折してしまい入院。退院後、自宅療養を経て長期であおばデイをお休みしていましたが、無事に再開することができました。再開後は歩行力が低下しており、**自宅内でも歩行器で歩くのがやっとの状態**…。訓練では、体カと体のバランスを支える体幹筋力の強化から行っていきます。



重錘での下肢・体幹筋トレ

足首に錘を付けて、足の上げ下げを行います。この筋トレは、下肢だけでなく腰・お腹周りの筋肉も刺激します。



仰臥位での体幹筋トレ

仰向けで、脚の上げ下げを行います。こちらも動かしているのは脚ですが腰・お腹周りの筋肉を使います。



バランスディスクでの体幹骨盤運動

バランスディスクは空気の入ったクッションで、座ると無意識にバランスを取ろうとするため、筋力の刺激に！



筋トレマシンでの腹筋やエアロバイク

筋力の回復の様子を見ながら、筋トレマシンを使用し、更に訓練の難易度を上げていきます！

## 訓練2 柔軟性UP訓練

訓練の後は筋肉を徒手でほぐしたり、ストレッチで伸ばしたりすると、痛みの緩和や筋肉の動きをサポートできます。



徒手訓練

ストレッチマシーン

## 訓練3 動作訓練

足首に錘を付けて、体への負荷を上げます！すると、通常の歩行訓練よりも更に筋トレ効率がアップしておすすめです♪



1.5kgの重りをつけて歩行器歩行訓練

デイを再開当初は、週一回から少しずつメニューをスタート。まもなく今までの感覚を取り戻し、週二回まで通所出来る様になり、**体力・筋力・気持ちも元に戻り**、上記のメニューをこなせるまで回復しました！苦手だった腹筋運動やエアロバイクなども、率先して行っています♪

自宅療養中は行けなかった、地域の交流会にも歩行器でまた行ける様になり、**ご自宅内では転ぶ心配がなくなったと自信**がついています。家の前のアプローチはまだ不安があるため訓練を継続していますが、気軽に友人宅へ遊びに行き、気持ちのリフレッシュ出来る様に、これからも一緒に頑張りましょう！



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！