

なかじょう新発田 news

3月号 vol.91

3月に入り、まだ路肩に雪が積もっていますが、少し暖かい日も見られるようになりました。リハデイでは、「バーレッスン」を実施するようになりました。ふくらはぎやアキレス腱を伸ばす運動を行ない、利用者様からは「結構大変だね」なんて言葉も聞かれますが、「足が軽くなったよ」と、笑顔で帰られる利用者様も多くおられます。これから「バーレッスン」をどのように行なっているのか、ご紹介したいと思います。

片足ずつもも上げ



- 1.両足を揃えながら立ちながらバーに掴まり背筋を伸ばします。
- 2.片足の膝を曲げ斜め前方に上げる。
(膝が痛い方等は上がるのところまで)
- 3.左右交互10回×2セットずつ

アキレス腱伸ばし



- 1.両足を揃えて立ちバーに掴まる
- 2.片足を後ろに引いてかかとを床に着き一分間伸ばします。
- 3.左右行う。

足うら伸ばし



- 1.アキレス腱伸ばしと同様に立つ
- 2.片足を大きく後ろに引き足の指を床に着ける。
(かかとは浮いた状態を保つ)

～デイサービス空き状況～

○：空きあり △：2～3人空きあり

	月	火	水	木	金
午前	△	○ <u>男性が多い</u>	○ <u>女性が多い</u>	△ <u>女性が多い</u>	△ <u>女性が多い</u>
午後	○ <u>男性が多い</u>	△ <u>女性が多い</u>	△	○	△ <u>男性が多い</u>

見学・体験会は随時おこなっていますのでお気軽にご連絡ください。

リハデイなかじょう新発田 TEL.0254(24)1818

Report

ご利用者様の声 S様 86歳

課題 : 関節リウマチによる痛みがあり、活動性また筋力の減少があり、足上がりの低下から転倒リスクが生じている。

留意点 : すり足歩行になりやすく、転倒に注意が必要。

個別訓練 : 体幹下肢筋カトレーニング、ほぐし、日常生活動作訓練

関節リウマチにより活動量が以前より減少しており、昨年度まで体操教室へ通っていたが肩や腰、膝の痛みまた体力・筋力の低下により参加が難しくなっている。

個別機能訓練内では体幹下肢トレーニング、ほぐし、日常生活動作訓練を実施しております。

訓練後では痛みが緩和し、歩容を整えやすくなっております。

歩行時の足上がりも改善しており躓くことが減少してきております。

今後の目標である買い物に行き続けられるよう運動習慣を身につけましょう。

機能訓練指導員 井上遥平



- 訓練後では身体が楽になります。
- 気になっていた腰の痛みも和らいできました。



ほぐし



体幹下肢筋カトレーニング

今後の
目標

● 買い物に行き続けることができる。