

生協わかばの里デイケア・リハビリ

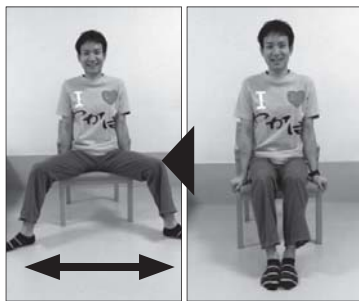
今日からできるリハビリ体操

介護老人保健施設 生協わかばの里 坪田圭佑

当施設には言語聴覚士(ST)も在籍しており、言語障害や嚥下機能えんげに問題のある方へのリハビリも行っています。また、当施設では訪問リハビリテーションも行っており、自宅での生活に合った訓練を1対1で受けることができます。自宅での生活に必要な訓練を、自宅で実際にできるというメリットがあります。

デイケアを利用する方の中には、転倒して骨折をされた方も見えます。転倒する原因として、加齢や疾患などによるバランス感覚の低下、関節・筋力の衰え、神経の動きの衰えなどがあります。転倒を予防するために、筋力・バランス能力をアップさせるトレーニングが大切になります。自宅で簡単にできるトレーニングがいろいろあります。2種類紹介したいと思います。

リハビリ体操



1 《太ももの外側》に筋肉をつけましょう。
・手はイスの横縁を持ち、膝を軽く曲げます。足をそろえた状態から、足裏を滑らせながら両足を開いて閉じます。



2 《ふくらはぎ》に筋肉をつけましょう。
・イスに手をかけ、足を軽く開きます。
足の母趾球ほしきゅう(親指の付け根)を支点に踵を上げて、ゆっくりと下します。