

## ☆ デイケア利用中の U 様のリハビリの流れをご紹介します ☆



### ①ホットパック（温熱療法）右肩に 10 分間

痛みの緩和・血行の改善・筋肉や関節の柔軟性向上が目的です。  
温かくて気持ちが良い、ウトウトしてしまう方も多いです

### メドマー（エアマッサージ器）両下肢に 10 分間

血行の改善・むくみ・冷え・筋肉痛などの緩和が目的です



### ②マッサージ・関節可動域訓練・筋力強化訓練

その日の痛みや体調を伺い、加減しながら行っています。  
その間、最近の出来事や U 様の昔の苦勞されたお話などに花が咲く  
ことも♪♪ このような交流も大切にしています



### 肩のマッサージ・関節可動域訓練

年末頃より肩の強い痛みがあり、自宅で湿布を貼り、リハビリを  
したりして、やっと痛みが緩和されてきました。  
自宅でも、出来ることはなるべく自分でやると努力されています



### ③平行棒内での体操・応用歩行

歩行前に踵上げ・爪先上げ等の準備運動を行います。  
その後、横歩き・脚上げ・横歩きを 2 往復、休みを入れながら行いま  
す。これは、平行棒につかまって安定した状態で脚を大きく動かし、  
下肢の横や後ろの動かす機会の少ない筋肉も使い、立位歩行の安定  
や転倒予防をする事が目的です



### ④杖歩行（右側方介助）1 階フロアー 1 周

歩行時にふらつきがあるため、転倒に注意しながら行っています。

「家にいるより楽しいわ♪」と明るく前向きな U 様は、週 3 回休ま  
ず通って下さっています。少しでも有意義で、来てよかったと思って  
頂けるようにスタッフ一同、努力して行きます（リハビリ 横倉）