

なるざ 健康新聞

NO.124 令和4年12月

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
〒910-4103 あわら市二面2丁目302番地
TEL: 0776-77-2282
ホームページ: www.naruza.jp/

日頃から当サービスをご利用いただきありがとうございます。

今回は、訪問サービスを受けられている他の利用者様が日頃どんなリハビリを行なっているのか、訪問風景を紹介したいと思います。

在宅生き生き便り

～ 訪問風景 ～

Aさんは、パーキンソン症状や廃用性の筋力低下、また血圧の低下も相まって自由に動き回れる時間がなかなかつくれずにいます。

訪問リハビリの目的は、**自分の力で旦那さんの車に安全に乗り込むこと**。日常的な運動時間が確保しづらい分、デイサービスや訪問リハビリの40分間に集中して頑張られています。

安全に自室・リビング～玄関～車に移動するまで——まずは、**仰向けからどう立ち上がっていくか**。その立ち回りとして肝心なのが、**床からどうやって自分の体重や重心を支え、移動させていくか**です。

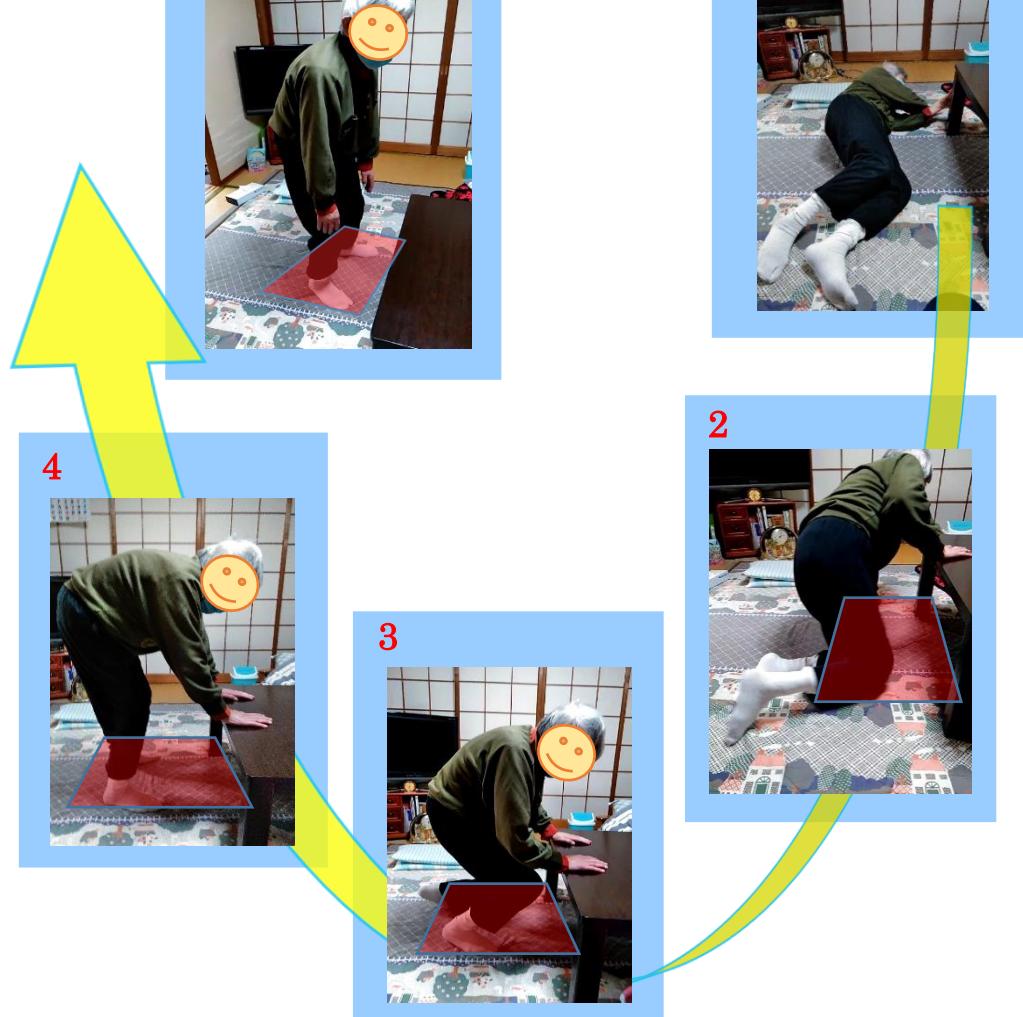
↓ の図は、立ち上がりの流れを表しています。

どの状況でも、安全に立ち上がるには**支持基底面**をしっかり確保できることが大切になります。

支持基底面とは、**図の赤色をした面**、両手足でつくる、体重を支えるために必要な床面積を言います。

この面積が狭いとふらつき易く、広いと安定を保ち易いです。

毎日行う動きのため、Aさんも手足の置き場所や手順を意識して覚え、スムーズに立てるよう頑張っています。



簡単体操教室

～立ち上がるための筋肉を鍛える～

床からの立ち上がりと座り込みに使う筋肉・・・三角筋、上腕二頭筋、上腕三頭筋、大臀筋、大腿四頭筋、ハムストリングス、腹筋

前の腕をもう片手でつかみ、腕と手で押し合います。



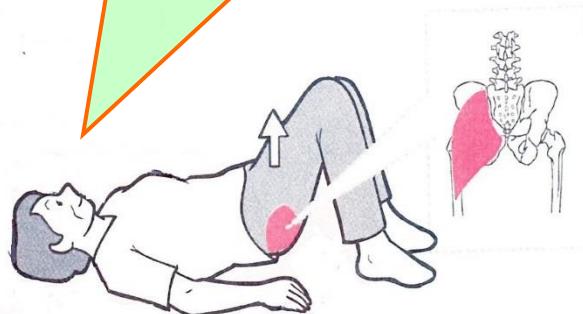
柵につかまるために必要な腕の筋肉。
組んだ両手で押し合います。



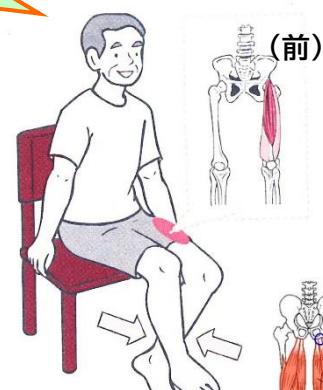
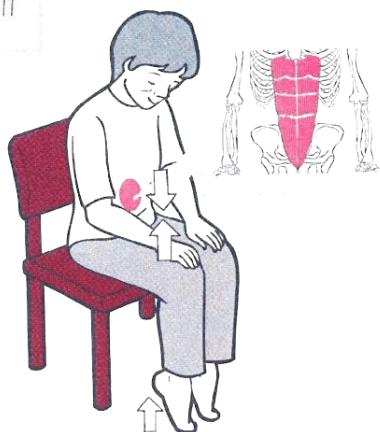
息をしながら、ひっかけた指を左右に引っ張ります。



股関節を伸ばすときに必要な大殿筋。
両膝を立て、お尻を持ち上げます。



お尻を浮かすときに必要な大腿四頭筋。
またはゆっくりお尻を下ろすハムストリングス。
片足の下に反対の足をくくうように入れ、足同士で押し合います。



体を前方に倒すときに必要な腹直筋。
へそを覗き込むように頸を引き
お腹に力をいれます。

どの動きでも、息を止めず、それぞれ 10 秒間保持するようにしましょう。

訪問サービスを受けられる方一人一人が、それぞれに悩みを持っておられると思います。
訪問時は時間いっぱい対話し、時に実際に一緒に動いていただき、その方に合った安心できる日常の過ごし方を今後も紹介していきたいと思います。