

楽楽タイムス4月号

頑張って更新中です!!



ホームページ



医療法人社団 楽楽会 こころのクリニック 介護センター 151(せい)
 ⅡⅡ:023-882-1515 ⅡⅡⅡ:023-882-1518 E-mail: rakkusu@clubbb.bbne-net.jp
 ホール:せいのⅡⅡⅡ: rakkusu-hai.07.jp/seo-hai/seo-hai-day

ご利用者の症例紹介

氏名：K様(男性) 年齢：70歳代 ご利用期間：2021年10月～現在
 疾患名：腰部脊柱間狭窄症 平成24年4月発症。
 2021.9月に歩行困難となり、脊柱管狭窄症・尿路感染症にて入院し、退院後当センター利用再開。

人生初の介護保険サービス利用。
 通所サービスの利用は週1回から開始し週2回へ増回...

介護支援専門員やご家族から通所サービスの利用を勧められた際、ご本人はあまり積極的ではありませんでした。週1回のご利用から始め、集団リハビリには参加されていませんでしたが、徐々に集団リハビリにも参加されるようになり、他者交流も増えてきました。当センターは短時間利用で、通所サービスに不安がある方も気軽にご利用できます。

13:15～13:45	到着・バイタル測定	コグニバイク
13:50～14:10	<個別リハビリ>	浮腫マツサージ・柔軟性改善のためのストレッチ・バランス練習・歩行練習・畑作業のための応用動作練習
14:15～14:45	<自主トレーニング>	下肢筋力トレーニング・柔軟体操・バランス練習
14:45～15:15	<集団リハビリ>	筋力トレーニング・コグニサイズなど

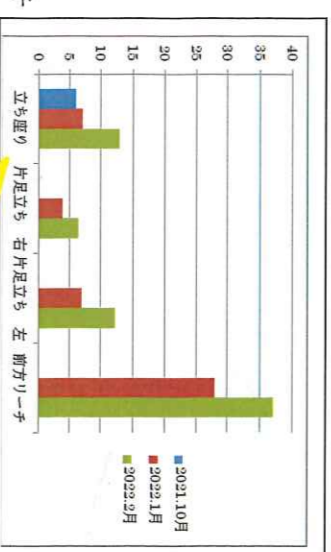


目標は「畑作業をすること」リハビリ会議で目標を明確に。

リハビリ目標や内容はケアプランに沿って計画されますが、リハビリ専門職が状態を把握し、予後予測をした上で、リハビリ会議でご家族や担当介護支援専門員を交えて目標を再確認します。
 K様の場合...

問題点①歩行が不安定になり活動量が低下した。
 ②軽度の物忘れが出現してきました。

- リハビリプログラム
- ① 歩行の安定性の改善に向けて
- ・浮腫マツサージ ・柔軟性の改善ストレッチ
- ② 畑作業に向けて
- ・床上動作練習 ・バランス練習 ・応用歩行練習
- ③ 物忘れ改善プログラム
- ・コグニバイク ・コグニサイズ ・脳活性プログラム



1月に週1回→週2回に利用数増回し筋力・バランス能力が一気に向上しました!!

「らくせい」だからできること

利用毎にリハビリ専門職による個別リハビリがあり、その日の状態や「今困っていること」にその都度対応可能です。K様は個別リハビリ中心の関わりから徐々に集団活動への参加が可能になりました。

個別リハビリ内で浮腫マツサージなどの介入によって継続的な体調のメンテナンスが可能であり、セルフメンテナンスにつなげるための資料提供や声かけも支援しております。

待ちに待った春がやってきました

暖かくなり、ご自宅で家庭菜園を行う方がいらつしやると思います。畑作業では、体を屈むことやしゃがみ込むような動作を必要とします。畑作業だけでなく、床から立ち上がる時にも屈む動作は必要です。園芸に必要な動作や体の使い方について、リハビリと農家を兼業している作業療法士の高橋太がお伝えします。



「**屈む**」という動作に大きくかかわっている筋肉は4つあります。

- ①大殿筋 (尻の筋肉)： 大腿四頭筋 (太もも前面の筋肉) と共に体重を支え、「立つ」、「歩く」ための基礎となります。 大腿四頭筋と同じく大きい大きさです。加齢により筋力は低下しやすくなっています。
- ②大腿四頭筋 (太もも前面の筋肉)： 人体で最も大きい筋肉です。主に、膝を伸ばす際の働きや、体を支えて動作を行う中心的な役割をもっています。しかし、加齢による衰えが進行しやすくなっています。
- ③腓腹筋 (ふくらはぎの筋肉)： 主に、足首のスナップを利かせて、後ろに蹴る働きをします。
- ④腸腰筋 (下腹の深部にある筋肉)： 背骨・骨盤と脚の大腿骨をつなぐ筋肉です。主に、歩く際に脚を前へ振り出す他、立ち姿勢で骨盤を前傾させる働きを持っています。これらの筋肉が細くなることで筋力が低下し、柔軟性が無くなってしまうと、しゃがむ動作は困難になります。

屈むために必要な筋肉を鍛えるトレーニングメニューをご紹介します

スクワット運動

10回×2セット



☆椅子の背もたれ等に両手をつかみながら、お尻を突き出すようにして屈み込みます。
 ※踵は持ち上げないようにしましょう。
 ※後ろに椅子を置いてOK!

踵揚げ

10回×2セット



☆脚の親指と膝の皿が一直線になるように足の位置を調整しましょう。
 ※座りながらでも実施できます。

太もも上げ

10回×2セット



☆うつ伏せになります。お尻の力を使って足を床から浮かせます。
 ※腰をそらせず、足を天井に向かって真っすぐに上げます。