

薬々化ス9月号



Facebook



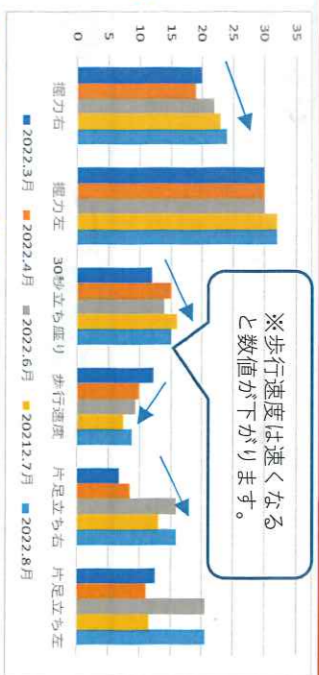
ホームページ

医療法人 楽聖会 こころのクリニック山形
 リハビリテーションセンターからくせい
 TEL:023-082-7575
 FAX:023-682-7573
 E-mail: rakuseiclub@

手の巧緻性が改善したAさんをご紹介します！

年齢：70歳代(男性) 介護度：要支援1
 疾患名：脳梗塞後遺症 軽度右片麻痺

右肩上がりの グラフに注目！！



※歩行速度は速くなる
と数値が下がります。

Point 巧緻性って 「巧緻性」とは手先や指先を上手に使う力のことです。運動にあい？ 麻痺は上肢と手指の麻痺を分けて検査します。

指先の運動×肩の運動×腰の運動 目標は「箸で食事をする事」

①指先の運動

★1番のリハビリはよく使うこと★

■手指の関節や筋肉は他の体の部位と同様に使わないと硬くなってしまいます。

■Aさんの右手は使う頻度が少なくなくなっていたこともあり、じゃんけんゲームの形ができません。いくらい硬くなっていました。

■まずは個別リハビリでしっかりと柔軟し、繰り返して練習します。



薄い布をつまんで裏返す動きです。

「マッサージで皮膚と筋肉をほぐします。」

②肩の運動

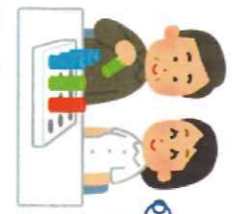
■手を使うためには肩の動きもとても大切です。

■Aさんは、肩の運動麻痺は極軽度でしたが、手の使いにくさの影響もあり、右肩の重苦しさがありました。肩甲骨の動きが鈍かったため、肩の運動も実施しました！

■上肢全体の力をつける筋カートをトレーニングも行いました！



全身を診られるリハビリ 職だから、体の細部に アプローチできる！！



徹底解説！

<巧緻性とは？手の動きのいろいろ...>

手指の動きは繊細で、5本の指がそれぞれ別々に動き、微妙に様々な方向への力を出し、合せて作業をすることができまます。たとえば、箸を使う動作の中でも、薬指で支点を支え、中指を中心に1本の箸を動かします。箸で物をつかむときには人差し指に力が入ったり、箸を広げるときには親指に力が入ったりします。

どんなトレーニングがある？



複雑な手の動きのうち、特に苦手な動きを反復してトレーニングすることで効果的です。力がないだけでなく、麻痺のせいで思うように動かないこともあり、繰り返して練習することが大切です。また、リハビリの時間だけ意識して取り組むのではなく、手は日常生活で使うことが多いので、手を使う意識を持つことが回復への近道です！

～具体的な手の動き～

つまむ

つかむ

にぎる

鉤形握り

圧排動作

親指を使わず握る

手を広げている動作



同じ動作でも手の動きは人によって様々！

箸や鉛筆の持ち方が人によって微妙に違うように、手の使い方の個人差も聞き取りしながらリハビリを行います！

当センター手指機能トレーニングメニューをご紹介します！！



セラプラスト

ペグ

箸動作練習

つまむ

握る



作業活動



【2022年8月12日付け山形新聞より】
 手指のリハビリ支援ロボットの開発が進んでいます。開発に携わった理学療法士さんは「手指が麻痺した患者の喪失感は大い。その人らしい人生を取り戻すために訓練は重要だ。」と話しています。

今回ご紹介したAさんも今後さらに手を使うこと意識することが重要になります。箸でお食事ができるようになりましょう！

