人にしてもらいたいと思うことを、人にもしなさい
OMI CHIIROBAKAI
社会福祉法人 近江ちいろば会

☆デイサービス虹の機能訓練☆

～生活がイキイキできるデイサービス～

2019年８月号

本号では、７月より機能訓練に取り組まれ、何も持たずに歩けるようになりたいという希望を持って頑張られている方をご紹介させていただきます。

今回ご紹介させていただくご利用者さんは、以前に転倒されたこともあって腰や足の痛みがあり、以降は主に歩行器を使って移動をされていました。調子の良い時は杖を使っているとのことでした。以前配布させてもらったお便りの６月号を読んで『何も持たずに歩けるようになりたい』と思われたこともあって、７ 月よりデイサービスを利用し、機能訓練を頑張っておられます。そのご様子についてお伝えさせていただきます。

痛みの訴えに注意しながら足の筋力強化を図っています。ベッド上や立ってする運動も行っており、自宅では自主トレーニングもされています。

座り動作も勢いがあり腰痛もあるので、ゆっくり座る練習も行っています。高さを調整しながら実施しています。複数回実施し、足の筋力強化も同時に行っています。

まずは杖歩行の安定性の向上を目指して歩く練習をしています。杖を足と一緒に出す練習を繰り返し行い、杖の出すタイミングや突く位置を確認し、安定した動作の獲得を図っています。ご自身でも考えながら動作練習にも取り組まれています。

機能訓練を開始して１ヶ月半程が経過していますが、開始時に比べて座る動作もゆっくり座ることができるようになっておられます。杖歩行も練習後は杖を出すタイミングも改善が見られています。最近では痛みの訴えも少なくなりました。機能訓練はもちろん、自宅でも自主トレーニングを行い、目標に向けて頑張られています。これからも目標達成に向けて一緒に頑張っていきます！！