

2014年度事業所評価加算適合事業所

医療法人アエバ会 すこやか生野

# すこやかTimes

2015  
9月号

## ふらつきなく歩けるようになりました!

すこやかパワリハ歴 6ヶ月 N様

当施設を6ヶ月ご利用頂いているN様にお話を伺いました。

「突然足が動かなくなり、手術や数ヶ月の入院生活で歩くことが出来なくなりました。何とか退院までに杖2本で歩けるようになりましたが、歩くことがままなりませんでした。リハビリがしたいと紹介してもらったのがすこやか生野でした。すこやかパワリハを始めてからはふらつきが減り、杖1本で歩けるようになりました。すこやかのマシンは入院中や訪問のリハビリと同じような運動が出来るので効果があると思います。これからは杖なしで歩けることを目標に頑張っていきます!!!!」



N様の利用開始時は、歩行時ふらつきや膝折れがあり、施設内は杖歩行見守りにて移動して頂いていました。現在では膝折れがなくなり、杖なしでも安定して移動されています。また、体力測定の結果をみてもバランス能力・柔軟性・移動能力の項目で改善がみられていました。今後も杖なしで歩けるようになりたいという目標に向け、N様と一緒に頑張っていきます。

医療法人 アエバ会  
**すこやか生野**

通所リハビリテーション事業所  
大阪市生野区勝山北4-1-8  
TEL. 06-6717-8003(直通)  
06-6717-8002(代表)  
FAX. 06-6717-8004



無料見学体験会 隨時実施中！ お気軽にお問合せ下さい。

# Let's☆すこトレ!!

床からの  
立ち上がりについて  
～脳卒中編～

自宅で生活する上で、床でくつろぎたいという希望をお持ちの方や転倒した後、立ち上がることができずにお困りになった方もいるのではないでしょうか。そこで、今回のLet's☆すこトレ!!では、脳卒中後遺症の方を対象にした床からの立ち上がりについて解説していきます。

## 注意点

- 普段、床からの立ち上がりをしていない方が練習される場合は、介助者と一緒に行って下さい。
- 練習される場合は、いきなり全行程をするよりも、一段階ずつ行えることを確認しながら行って下さい。
- 痛みが強くみられる場合やかかりつけ医から運動制限を受けている方は行わないようにして下さい。

1



2



3



### ポイント

この時、健側の手、膝、麻痺側の足の3点で支えます。

健側の手は床に着きましょう。

開始姿勢は、健側(障害もしくは麻痺のない側)の足を曲げた状態から始めます。

健側の足を麻痺側の下に折り込むように曲げます。

健側の手で支えながら、健側の膝を床に着きます。

5



最終姿勢は、麻痺側の足を健側の足に近づけて立位となります。

4



この時点では、  
麻痺側の足が  
外側に開いた  
ような状態にな  
っています。

健側の手を着いたまま、健側の膝とお尻を持ち上げて立ち上がります。

## アエバ会グループのご案内

### アエバ外科病院 薬剤部

薬局での基本の仕事は処方箋に基づいて薬を処方することです。また入院時に持参された薬を調べ、可能な限り病院で準備して治療に専念して頂けるよう日々頑張っております。薬のことでわからない事がありましたらいつでも声をかけて下さい。

