

長い距離が歩けるようになりました！

Y様が当施設をご利用されて約2年10ヶ月経ちます。ご利用当初は運動に対し積極的に行いたいという意欲はなく、知人に勧められてなんとなく始められたとの事でした。現在は週に2回定期的にご利用いただいております。精力的にパワリハや個別リハビリを行われています。最初は運動する事がしんどくてすぐに疲れていたそうですが、現在は体力に自信がつき、毎朝ご主人と愛犬と共に散歩されています。また、最初は散歩する距離も短く、20分程度でしたが、今は1時間程遠出する事が出来るようになり、行動範囲が広がったと笑顔でお話いただきました ✨ TUGも初回は15.2秒でしたが、直近は8.9秒と転倒境界値以内となっています。

すこやか通所では皆さまがY様のように笑顔で暮らせる毎日をサポートしていきます 😊

すこやかパワリハ歴
2年10ヶ月 (Y様)



今回は、自宅で簡単にできる、腰痛に効果的なストレッチをご紹介します！寝ながら行えるストレッチのため、転倒の危険性がなく気軽に行えます。ぜひトライしてつらい症状を解消していきましょう！

1. 膝抱え

一見ストレッチには見えないかもしれませんが、膝を抱えることで骨盤の歪みを矯正することに繋がります。足を曲げるときは、できるだけ胸に寄せ、深く呼吸しながら行うことが腰痛解消のポイントです！



膝を立て仰向けになります。



※頭が床から離れないよう、意識しましょう。
両膝をくっつけたまま膝を抱え、胸につけるように引き寄せます。

2. 腰反り

腰反りのストレッチは腰を反ることで、身体を支える体幹を整えて、腰痛予防に必要な筋肉をストレッチできます。うつ伏せの姿勢が取れる方はチャレンジしてみてください。



両手を胸の高さくらいに置きうつ伏せになります。



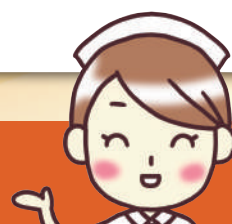
※腰を反る際に反りすぎないように注意しましょう。
※3～5セットを目安に行います。
ゆっくりと上体を起こし、腰を反ります。
(約15秒キープしましょう。)

注意点!!

- ・腰を痛めている方は、無理のない範囲で行うことを意識してください。
- ・動作時に痛みが強まった場合は中止してください。

アエバ会グループのご案内 アエバ外科病院 地域連携部

当院では、地域の医療機関、診療所、介護施設からの整形外科に関する紹介・入院・相談を随時行っております。特に、施設において転倒や腰痛、骨の痛み等整形外科に関する症状がありましたら当院地域連携部にご相談頂ければ対応させていただきます。



地域連携窓口

TEL : 06-6715-0771
FAX : 06-6717-4017