

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  
6月号

## 外出するのに自信ができました!

すこやかパワリハ歴 5ヶ月 K様

今回ご紹介するK様は、外出中の転倒により左大腿骨頸部を骨折されたご利用者様です。退院後はすこやか生野ご入所から在宅復帰を果たし、その後通所リハビリを利用しておられます。

ご利用開始時は、歩行時の痛みやふらつきのため外出・受診の際には必ず付き添いが必要で、在宅での生活に不安を抱えておられました。パワーリハビリをはじめ5ヶ月になり、最近では歩行時の痛みも軽減しておられます。体力測定では柔軟性、バランス、歩行動作などの運動機能面に改善がみられています。

“外出への自信”も少しずつ取り戻され、今は「電車に乗ってお墓参りに行く」という目標に向け運動に取り組んでおられます。



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 随時実施中! お気軽にお問合せ下さい。

# Let's☆すこトレ!!

今回のLet'sすこトレも前回に続き動作のポイントを説明したいと思います。ご自宅で階段を昇り降りする際に痛みなどがあり、大変だと感じておられる方も多いのではないのでしょうか?今回のLet'sすこトレでは、階段昇降のポイントを説明していきますので、ご自宅で実践してみてください!!

## 昇段↑



1



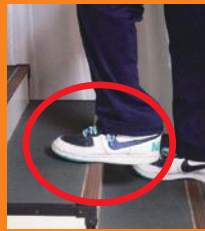
2



3

■ =患側

- 1 手を前に出し手すりを持ちましょう。
- 2 健側 (痛みや麻痺のない側) を最初に出して下さい。  
※写真では健側が左足となります。
- 3 患側 (痛みや麻痺がある側) の足を同じ段に乗せます。  
最初は、一段ずつ昇るようにしましょう!



### 注意!

階段を昇る際に、足が乗り切らずに行くと転落の危険性があります。足はしっかり乗せてから行ってください。

## 降段↓



1



2



3

■ =患側

- 1 手から前に出して手すりを持ちましょう。
- 2 健側の膝をゆっくり曲げながら、患側の足を降ろしてください。  
※写真では患側が右足となります。
- 3 健側の足を同じ段に降ろしてください。  
昇段と同じで、最初は一段ずつ降りるようにしましょう!



### 注意!

降りる際も、踵が上の段に引っかからないように注意してください。

## 注意点

- 普段、階段を昇り降りしない方が練習される場合は、ご家族様や付き添いの方に介助や見守りをしてもらいましょう。無理をすると大けがに繋がります。
- 階段昇降は自主トレーニングとしても効果的です。行う場合は、安全に行える段数から始めてみてください。
- 手すりはしっかりと持って行って下さい。
- 痛みが強くみられた場合やお医者様から運動制限を受けている方は行わないようにしてください。

## アエバ会グループのご案内

### アエバ外科病院 放射線科

放射線科の仕事は多種多様の医療機器および検査技術を用いて画像を描出する事です。導入機器としては、一般撮影装置、CT、MRI、X線TV装置、骨塩定量装置となっています。また地域の医療施設からの画像診断の依頼にも迅速に対応できるよう努めています。詳細に関しては当院地域連携部までご連絡ください。TEL.070-5047-3214(地域連携部) / 06-6715-0771(代表)

