

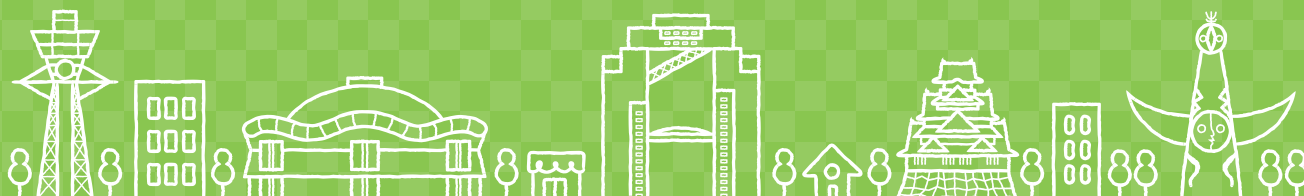
2016年度事業所評価加算適合事業所

医療法人アエバ会 すこやか生野

すこやかTimes

2016

6
月号



1人で買い物に行くことが目標です!

すこやかパワリハ歴 1ヶ月 O様

O様は、圧迫骨折で入院され退院後のリハビリの場として当施設を利用開始になりました。入院前と比べると、以前より動作能力が落ち本人様も動くことに自信がなくなっておっしゃっていました。O様の目標は「1人で買い物に行けるようになること」です。当施設では短期集中個別リハビリを実施し、ベッド上の訓練と屋外歩行訓練を行っています。自宅からスーパーまで約15分必



要となるため、実際に車や人通りのある道を利用し屋外歩行訓練を行っています。O様の目標を達成するためにスタッフ一同サポートしていきます。

病院退院後、老健退所後、新規に要介護認定を受けた方などは短期集中で個別リハビリが行えるため、ベッド上の訓練を含め屋外歩行や動作訓練などご利用者様個々のニーズに合った訓練を提供させていただきます。

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

当ホームページへのアクセス

アエバ会

検索



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!!

大腿四頭筋のトレーニング

今回のLet's☆すこトレは寝ながら行える筋力トレーニングをご紹介します。膝関節に負担なく行えるトレーニングで膝に痛みのある方などにおすすめです。

大腿四頭筋は太ももの前面にあり、立ち上がりや歩行動作の安定性に関係する筋肉です。そのため、日常生活での動作に必要となっています。

注意点

- 痛みがある時や運動中に痛みが増強する際には無理をしないようにして下さい。
- 息を止めて行くと血圧が上昇する恐れがあります。呼吸をしながら行って下さい。

臥位で行う方法



ポイント
片方の膝を立てることで腰への負担を軽減できます。



ポイント
つま先を引き寄せながら行います。つま先を引き寄せることで大腿四頭筋が効果的に働きます。

開始姿勢

ベッド等に仰向けに寝ます。片方の膝を立てます。

- ・ 反対の足の膝を伸ばしたままで上げます。
- ・ 上げた状態で5秒間止めます。
- ・ その後、ゆっくりと下ろしましょう。

座位で行う方法



- ・ 椅子に深く座り、片足ずつゆっくり伸ばします。
(両脚同時には行わないで下さい。)
- ・ **上げた状態で5秒間止めます。**
- ・ その後、ゆっくり下ろしましょう。

※股関節を使って上げないように座面と太ももは離れないように行って下さい。

アエバ会グループのご案内

アエバ外科病院 放射線科

骨が弱っていませんか? 当放射線科では、「骨粗鬆症」(カルシウム不足で骨がもろくなり、骨に“す”(空洞)が入った状態)を調べる骨塩定量検査(腰と大腿部のX線写真を撮り、骨の密度を調べる検査)を実施しております。特に女性で閉経後・更年期後の方は注意が必要ですので、早期発見や予防のため、一度検査をしましょう。

