



すこやかパワリハ歴 3ヶ月 S様

## 安全な歩行や階段昇降獲得を目指します！

S様は以前、脳梗塞を発症され入院されていましたが、退院後リハビリをする機会がなく、リハビリのできる施設を探されていました。今年2月に当事業所に見学・体験に来られ、3月からご利用していただく事となりました。ご本人のモチベーションはとても高く、「お盆にお墓参りに行きたい」という目標達成のため、歩行訓練や階段昇降訓練に一生懸命励まれています。歩行時に麻痺側の左足が引っかかることがあり、「歩くのが不安」と訴えられています。今より安全な歩行や階段昇降が行えるようスタッフ一同サポートしていきます 😊



医療法人 アエバ会

# すこやか生野

無料見学体験会  
随時実施中！

お気軽にお問い合わせ下さい

通所リハビリテーション事業所

TEL : 06-6717-8003(直通)

TEL : 06-6717-8002(代表)

FAX : 06-6717-8004(通所)

携帯から  
簡単アクセス



アエバ会

検索



今回のL e t ' 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。おしり上げ運動は腹筋・背筋・おしり・太もも周辺を強化できるエクササイズです。習慣化することで円背などの姿勢の改善や歩行時の転倒リスクの軽減に効果があります！



- 痛みがある時や運動中に痛みが増強する際は無理をしないようにして下さい。
- 呼吸を止めないようにしましょう：血圧が上昇しやすくなります。(数を数えると息を止めずに行えます。)
- 動かす部分を意識しましょう：目的の筋肉を意識しながら行うことで、より多くの筋繊維が動きます。
- 運動はゆっくり行いましょう：反動を使わないことで負荷をかけましょう。



①開始姿勢  
仰向けになり、腕を体の横に置き、膝を 90 度に曲げ、足は床につけます。

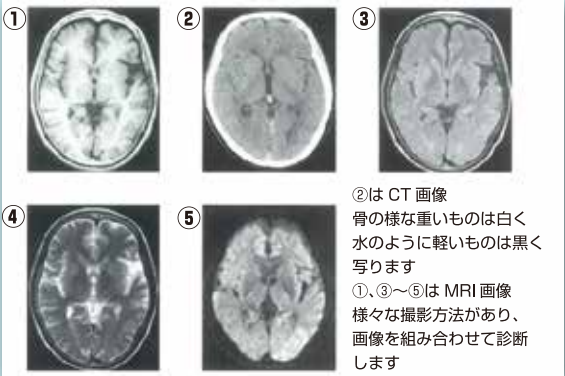


②お腹を引き締めた状態で、おしりの筋肉を使ってゆっくりと腰を浮かせていきます。膝から肩までのラインが一直線になるまでおしりを上げていき、その状態で 2 ~ 3 秒キープしましょう。10 回を目標に行いましょう。

※無理しない範囲で、図のように体が一直線になるように背中を上げましょう。一般的にはお尻の運動と言われていますが、背中中の筋力をつけるのにも効果的な運動となります。

### アエバ会グループご案内 放射線科

本院 1 階にある「放射線科」です。患者様の体の中を画像にして、病気の有無や経過具合を撮影しています。今回は” CT 検査” と” MRI 検査” について簡単にご説明します。



②は CT 画像  
骨の様な重いものは白く水のように軽いものは黒く写ります  
①、③～⑤は MRI 画像  
様々な撮影方法があり、画像を組み合わせて診断します

**Q** 頭の CT 検査と MRI 検査を受けました。わかることの違いは？

**A** CT は X 線で撮影した画像（左写真②）から診断して、脳の外傷や出血などを調べることができます。

MRI は正常と病変部位のコントラスト（明暗比）に優れ、様々な撮影方法（左写真①、③～⑤）で画像にできます。脳の構造や脳内で何が起きているか、より詳しく調べることができます。

