

すこやかTimes

医療法人アエバ会 すこやか生野



目標達成！～次の目標に向かって～

M様は左大腿骨頸部骨折で入院され、退院後の昨年の10月から当通所リハビリを開始されました。ご利用当初は左股関節の痛みが強く、自宅内は肘置き型の押し車で移動し、トイレはベッド横のポータブルトイレを使用されていました。「家の中を杖で歩きたい」という目標をもって週2回のリハビリに取り組まれ、現在は痛みが軽減し、

4点杖を使用してトイレへ行けるようになりました。家事に対しても積極的になり、次は息子さんと一緒に料理ができるようになりたいとの目標をもって頑張っておられます。今後も、「今できることを精いっぱいやりたい」というM様に寄り添い、目標が達成できるようサポートしていきます。



すこやかパワリハ歴7ヶ月 (M様)

+ 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

TEL: 06-6717-8003 (直通)

TEL: 06-6717-8002 (代表)

FAX: 06-6717-8004 (通所)

アエバ会

検索

<http://www.aeba.or.jp/>携帯から
簡単アクセス

無料見学体験会随時実施中！

お気軽にお問い合わせください。



今回はご自宅にあるタオルを使い、座ってできる下肢のストレッチをご紹介します。主に下腿三頭筋という「ふくらはぎ」をストレッチすることで、血流が改善され浮腫みにも効果的です。また、下腿三頭筋の柔軟性が改善され、怪我や転倒の予防にも繋がります。椅子に座って行う方法と、床に座って行う方法の2パターンありますので、ご自分に合った方法で、ぜひトライしてみてください！

椅子に座って行う方法



1 片脚のつま先にタオルをかけ、片脚を前方に伸ばします。



2 脚を伸ばしたまま、タオルを引っ張ります。

【運動の注意点】

- ・転倒のリスクが高い方はしっかりと背もたれに寄りかかり、タオルが届かない場合は長いタオルを使用してください。
- ・タオルを引っ張る際はゆっくりと力まず息を吐きながら行ってください。
- ・膝や足首に痛みがある方は痛みのない範囲で無理をしないようにしてください。

床に座って行う方法



1 片脚のつま先にタオルをかけます。



2 脚を伸ばしていきます。

【運動の注意点】

- ・床への座り込みや立ち上がりが難しい方は無理せず、椅子に座って行ってください。
- ・タオルを引っ張る際はゆっくりと力まず息を吐きながら行ってください。
- ・膝や足首に痛みがある方は痛みのない範囲で無理をしないようにしてください。

【推奨時間】 15 秒 × 3 セット

アエバ会グループのご案内

アエバ外科病院 医局

当院では、主に整形外科疾患に対する診療を24時間365日行っております。

転倒による骨折や腰・膝関節等の痛みについて何かお困りの事がありましたら当院整形外科専門医が診療させていただきます。

また、入院の相談等につきましても随時相談をお受けいたします。

4月より新しく入局した医師をご紹介します。



大西 隆医師
整形外科医