

# すこやかTimes

医療法人アエバ会 すこやか生野

5

## 次の目標 ~公園まで散歩に行けるようになりたい!~

転倒をきっかけに外出することが不安になり、体力低下を感じるようになり、ケアマネジャーの勧めにより通所リハビリを利用する運びとなりました。利用開始当初は移動時にふらつくことが多く、介助者の付き添いが必要な状態でした。それから約6か月パワーリハビリや歩行訓練を中心に継続して取り組まれたことで、今では近隣のコンビニまで買い物に行くことが増えてきました。さらに、「もう少し足を延ばして公園まで散歩に行けるようになりたい。」と次の目標に向かって励まれています。



通所リハビリ T様

通所リハビリでは、介護福祉士、理学療法士、看護師が利用者様から聞き取りや実際に自宅に訪問するなど情報収集し、ご本人、ご家族、ケアマネジャーそして通所リハビリスタッフで共有することで、それぞれの目的や目標に合わせて適切なプログラムを組み立てて提供させていただいています。

医療法人アエバ会 介護老人保健施設

すこやか生野

- 入所・短期入所  
TEL：06-6717-8002（代表）
- 通所リハビリテーション  
TEL：06-6717-8003（直通）
- 居宅介護支援事業所  
TEL：06-6717-8033（直通）

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。



### まえがき

厚生労働省から65歳以上の身体活動の基準として、身体活動を毎日40分以上行うように現在推奨されています。そのため、まずは比較的簡単に取り組める「ストレッチ」から体を動かす習慣をつけてもらうことが大切です。さらに自宅でもストレッチを続けることで、生活習慣病の予防やロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防にも効果が期待できます！今回のLet's☆すこトレでは、体幹のストレッチを一部ご紹介します。体幹は姿勢を保ったり、手足を振って歩く際に体の軸となる役割があります。凝り固まった体幹の筋肉をほぐして体を動かす準備をして行きましょう！ご自宅での運動に是非実践してみてください。

### ①体幹側屈ストレッチ

- ・上半身を横に倒す（側屈）ことで脇腹や腰の柔軟性を高めてくれるストレッチ方法です。
- ・加齢とともに胸郭の動きが乏しくなってしまいます。そこで脇腹のストレッチを取り入れ柔軟性を保つことで、呼吸機能や声量アップにも効果が期待できます。



#### ▶開始姿勢

- ・手すりのあるイスに深く座り、両手を頭の上に組み、ゆっくり深呼吸をして下さい。



#### ▶運動方法

- ・ゆっくり息を吐くタイミングで身体を横に倒しましょう。
- ・ゆっくり10秒数えて停止しましょう。
- ・ゆっくり息を吐くタイミングで身体を戻しましょう。
- ・反対側も行ってみましょう。

### ②体幹回旋ストレッチ

- ・上半身を左右に捻じめることで、腰から背中に付着する筋肉や肩甲骨周囲の筋肉の柔軟性を高めてくれるストレッチ方法です。
- ・上半身をひねる運動は、ズボンやベルトの着脱など着替えをする時に重要な動きになります。日常生活の動作がスムーズにできるように背中をしっかりとストレッチするようにしましょう。



#### ▶開始姿勢

- ・手すりのあるイスに深く座り、両足を肩幅に広げてゆっくり深呼吸をして下さい。



#### ▶運動方法

- ・ゆっくり息を吐くタイミングで身体を捻じりましょう。
- ・ゆっくり10秒数えて停止しましょう。
- ・ゆっくり息を吐くタイミングで身体を戻しましょう。
- ・反対側も行ってみましょう。

### ！ 注意点

- ・安定した回らないイスを使用しましょう。
- ・体調に合わせて左右2～3セットを目安に行ってください。
- ・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ましょう。

### 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。

転倒による骨折や関節の痛みや腰・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。

尚、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。

この度、4月より新しく入局されました先生をご紹介します。

■秋野 紘賢先生 整形外科医

電話：06-6715-0771（代表）

