

やましたりハ通信

第32号

発行: 久保田整形外科医院
やました通所リハビリテーション
住所: 平塚市山下458
電話: (医院) 0463-35-2611
(通所) 0463-37-5786
発行責任者 施設長 久保田 聡
発効月 令和4年9月

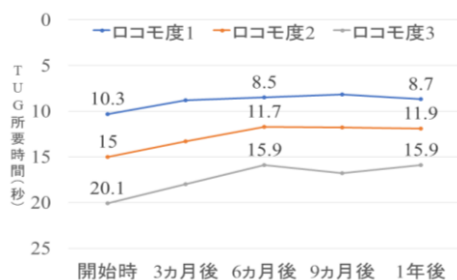


《歩行訓練による歩行機能の改善》

副院長 久保田 聡

今年は例年よりも早く梅雨明けが宣言され、連日暑い日が続いておりましたが、9月に入り、少し朝晩肌涼しくなっており、体調の変化に気を付けたい今日この頃です。いまだ新型コロナウイルス感染第7波が続いていますので、引き続き感染予防の基本に立ち返って、手洗い・マスク装着を行い、感染予防に努めていく必要があると思います。

7月に日本の整形外科開業医が中心となって活動している日本臨床整形外科学会が徳島県で開催され、「ロコモ度を用いた通所リハビリテーション1年後の歩行機能の変化」という演題で発表致しました。ロコモ度別においても、歩行訓練を行うことで、歩行機能が6ヵ月後には改善され、1年後においても維持されていることが分かりました。



ロコモ度別でのTUGテストの変化

歩行機能の改善・維持を目的に、ぜひ一度、当通所リハビリテーションにご見学いただければ幸いです。

今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

令和4年9月



重心移動の練習です

胸やおへそ下を意識しましょう

今回は、「フロンランジ」
をご紹介します。



STEP1 真っ直ぐに立ちましょう



STEP2 片脚を前方に踏み出し、
体重を乗せましょう



STEP3 元の姿勢に戻りましょう

注意点 ①膝が内側に入らない様に注意しましょう
②痛みのない範囲内で行ってください
※転倒に注意し、片手を支えて行っても構いません

まずは、5回から始めましょう
REHASAKUより引用

作業療法士 笹部 泰晴

季節の変わり目 にご注意を！

9月に入って秋口になると、溜まっていた夏の疲れがでやすくなります。

気圧や朝晩と日中の気温差が大きくなることで、体温や発汗を頻繁に調節しなければならず、自律神経のバランスを保つことが難しくなってきます。

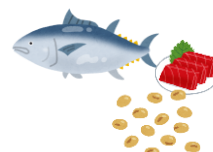
自律神経の改善には、規則正しい生活が大切です

①栄養バランスが良く、エネルギーのある食事を3食しっかり摂りましょう。

特に肉・魚(マグロ、カツオ、サンマなど)・大豆・バナナなどは日常的に摂るようにしましょう。

②しっかり寝て、心と体を休めましょう。

寝ている間は、副交感神経が優位に働いているため、心や体を休ませてる状態といえます。
しっかり休んで自律神経のの不具合をリセットしましょう。



介護福祉士 大澤 彩

