

広報紙

老健まんだ

平成27年7月号 Vol.32/奇数月20日発行

やさしいスタッフと
北山を彩る四季折々の自然の中
皆様の家庭への復帰をサポートします。
施設の見学やご利用については
お気軽にご連絡下さい。



発行元/社会福祉法人ほのぼの会 介護老人保健施設まんだ
〒691-0033 島根県出雲市万田町535番地1 (TEL.0853-63-5610)

リハビリ機器の紹介

～トランスファー手すり～

前方と側方の2方向を囲む手すりが、立ち上がり・移乗動作を安全にサポートします。手すりの左右どちらからでもアプローチでき、患側の左右を問わず使用できるT字型と、使用者の症状に合わせて手すりの左右を付け替える事のできるL字型があります。



L字型



T字型

壁を使って腕を上げる運動

年を重ねてくると若い時とは違って体力も気力も落ちていきます。若い時にできていたこともできなくなると、バランスを崩すことも出てきます。

少しでも良くなりたいという気持ちはあるけれど、日常の生活をするのがやっとと言われる方もおられると思います。

日常の生活をするだけでも機能維持されることはあると思いますが、ちよつとした体操をすれば、改善しないまでも日常生活の維持になったり、気分転換になったりします。

今回は、手が肩より上に上がらない人ややってももらいたい体操です。

まずは壁に向かって立ち、両手をついて、少しずつ指を使って上に登らせていきます。その時出来るだけ上がるところまでやってみ



① 壁に向かって両手をつきます。



② 指を使って腕を上に登らせていきます。

しよう。指を止めたところで5秒程度止めて下におろします。これを10回してみましよう。ただし、痛みがあれば中止して下さい。

何も無い所ではこうしたやり方が良いと思いますが、何かつかまるものがあれば、少し高い所をつかんだり、物を置いたりしても良いと思います。



③ 少し高い所をつかむのも良いでしょう。

ただし、この運動をするときは、バランスをくずしやういので少し足を開き、無理をせず転倒に気を付けましょう。