

広報紙

老健まんだ

平成27年9月号 Vo1.33/偶数月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

～スタンディングテーブル～

立位の不安定な方の立位保持に用いると共に、上肢運動も行えます。使用される方の身体を確実に支えるために幅広の固定ベルトが付いています。身長に合わせて高さを調節して、ベルトで安全性を高めた状態で使用します。



歩行バランスの訓練

歩行の訓練をする場合、転倒に気をつけなければなりません。今までにも転倒予防体操として、片足立ちやスクワットなどをこのコーナーで取り上げてきましたが、転倒しないためには、足の筋力（ちから）、身体の柔軟性（身体の柔らかさ）、そしてバランスの保持が大切です。一般的に身体が前後・左右に傾いたり、バランスを崩した時には、その方向にむかって脚が出なければ、転倒してしまいます。足を前の方向にだけ出すのではなく、横向きに出したり脚の横幅を狭くして歩いてみます。その際、転倒する可能性が高まりますので、手すりなどを持って訓練するか、家族の方にそばに付いてもらうのも良いでしょう。

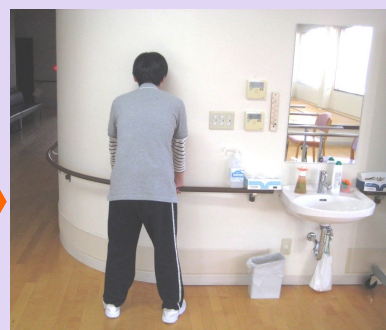
1. 横歩きの訓練



両手で手すりを持ちます



片方の足を上げます



横に移動します

2. 線の上を歩くように前に進む訓練



手すりを軽く握ります



つま先とかかとを付けます



足を交互に出します