



～リハビリ通信～



皆様こんにちは、機能訓練指導員(作業療法士)の佐々木です。今年の夏はまとまった雨が少なく、暑さが厳しかったですね！！
毎年暑さが更新していると感じるのは、気のせいなのか、年齢のせいなのか…朝晩は少し涼しくなっているので、秋に近づいているのだなぁと感じています。今回は段差昇降訓練やバランス訓練について説明していきます！



段差昇降訓練とバランス訓練



訓練用腰掛



エアロステップ



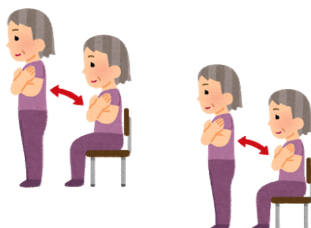
ロコモマット

ステップウェル



○段昇降訓練とは何か

段昇降訓練は、「段差を上り下りする動作」を繰り返すリハビリの一種です。主に階段やステップを利用し、足を持ち上げる力やバランス感覚を鍛える事を目的としています。ケアネットではステップウェル(高さ10cmから20cm)を使用したり、訓練用腰掛の台を利用して、腰掛の台を玄関の上がり框と想定して、上り下りを練習することもあります。



○段差昇降の効果

段差昇降を行うと、下肢の筋力が向上します。段差の上り下りは重力に反して自分の体を持ち上げたり、支えたりするため、太ももやふくらはぎの筋力トレーニングにもなります。下肢の筋力だけではなく、足を支える体幹の筋力効果もあります。もう一つはバランス機能の向上です。20cmの段差を使ったトレーニングで、立っている時や動いている時のバランス能力が改善した報告があります。



リハの様子

右足左足登って、右足左足で降りるを10回。その後左足右足登って、左足右足で降りるを10回行っています。



また、下肢の筋力がつき、バランス能力が向上するだけではありません。段差昇降が安定すると、生活の幅が広がります。バランス能力の向上により、歩行が安定し、移動範囲が広がり、また階段がある場所でも、安心して出かけられるようになります。

生活の幅が広がると、対人関係が変わったり、脳への刺激が入りやすくなったりして、認知機能の低下予防にもつながっていきます。



膝上げ、かかと上げ、足横上げ、前後左右の重心移動、スクワット等、5～10回を目安として1～3セット程度行ってもらっています。マットは不安定なため平行棒内や体を支える物のある場所で使用してもらっています。



次回の内容は未定です。
お楽しみに～！！



【問い合わせ先】
株式会社ケアネット
デイサービス水沢

住所：奥州市水沢花園町1-19-16
電話：0197-22-2901
担当：後藤・岩下・向山

