

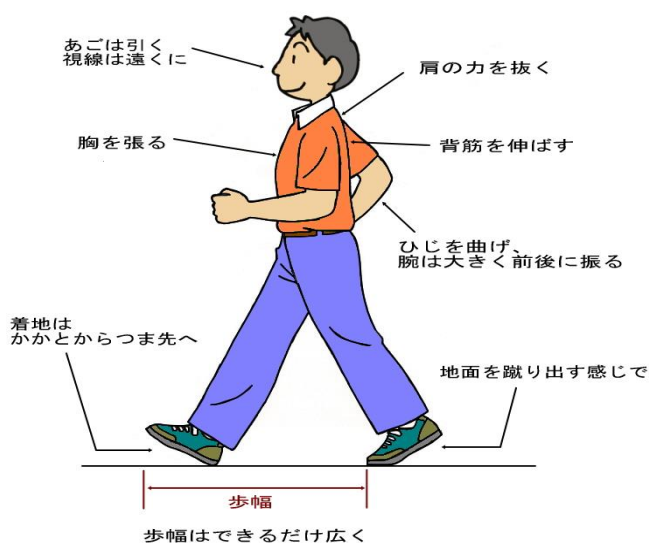
なかじょう新発田 news

3月号

vol.79

少しずつ暖かい日が増え、春の訪れを感じられる季節になりました♪

散歩や畑仕事を再開する方もいらっしゃると思います。久しぶりに外で動いてみると、「膝や腰が痛む」「去年よりも身体の動きが悪い気がする」と悩む方もいるのではないのでしょうか。リハデイでも実施している、**膝が痛くならない歩き方！転倒しにくい歩き方！**をご紹介しますと思います。



< 正しい歩き方 >

正しい歩き方で歩くことで、腰やひざを痛めることへの防止にも繋がります。

左記のウォーキングフォームを見て、自身のフォームをチェックしてみましょう。

- ・背筋を伸ばして、軽くお腹を引き締める。
- ・視線は斜め上に、踵から着地して親指の付け根に体重移動し、つま先で地面を蹴る。

～デイサービス空き状況～

	月	火	水	木	金
午前	△	○ 男性が多い	○ 女性が多い	△	△ 女性が多い
午後	○ 男性が多い	○ 女性が多い	△	○	○ 男性が多い

○：空きあり

△：2～3人空きあり

見学・体験会は随時おこなっていますのでお気軽にご連絡ください。

リハデイなかじょう新発田 TEL.0254(24)1818

Report

ご利用者様の声 A様 79歳

課題：股関節や膝関節の痛みが増えることなく、散歩を続ける。

留意点：右大腿骨転子部骨折の既往があり、股関節の可動域が狭くなっている為、転倒に注意が必要。

個別訓練：関節可動域訓練、ほぐし、歩行訓練

令和2年に自宅の庭で転倒により右大腿骨転子部骨折をしており、手術にてボルトで固定されております。現在、骨癒合はしているのですが、立ち上がりや歩き始めに、右臀部痛や膝部痛がみられております。

訓練内で関節可動域訓練、ほぐし、歩行訓練を実施しております。

訓練後では姿勢を整えやすくなることで、股関節に加わる負担が減少し、痛みなく歩行動作に移ることができております。

良姿勢を作り、動作へ移れるよう歩行訓練を実施し、また体幹部の筋力維持・向上をすることで、痛みや転倒を予防できるよう支援していきます。

機能訓練指導員 井上遥平



- 訓練後では歩き始めが楽に感じます。
- 体操した後はスムーズに立ち上がることができます。



ほぐし



関節可動域訓練

今後の
目標

・朝の散歩や趣味を楽しみながら続けることができる。