

# デイサービスやすなが 2020. 5月



## 股関節のストレッチ(5/4~8) & 筋力強化(5/25~29)



### 『花見』で見た課題！



4月に『花見』を行った結果、参加された利用者様一人一人の課題が発見出来ました😊  
室内訓練だけでは見えない、実際に外を歩く姿勢、歩幅や速度、あるいは疲労感が出てくると現れる『癖』であったり、個人によって課題は違っていますが、今後の訓練に生かしていきます！

以上を踏まえ今月は、距離を歩ける体づくりとして、股関節のストレッチと、足腰の筋力強化に着目した訓練を行いました！

歩いていく上で筋力が一番大切ですが、筋力強化と同時に股関節を柔らかく保つ事で、柔軟性の向上だけではなく、血流改善(むくみ防止)や坐骨神経痛などの神経痛予防に効果があります！

利用者様も、平行棒やマットを使用しながら行う体操や訓練にも慣れたもので、椅子の準備や、マットの配置等も手伝って頂いており、毎回毎回大変助かっております♥(本当に感謝♥)

柔軟性というのは、関節・筋肉・筋(すじ)と様々な要因が関係しており、『今日やったから柔らかくなる』というものではありません😓  
じっくり、ゆっくりしてやっていきましょうね！

### 小話

『花見』以前から、歩行動作の改善点として、指導が多かった内容ではありますが…

杖無しで歩ける方ほど、『早歩き』です！

早歩きがダメという訳ではありませんが、早く動いていればいるほど、転倒した際の怪我も、大きくなりがちです😓 特段急いでいなければ、

普段から『ゆっくり』を、  
心掛ける癖をつけましょう！

😊  
おわり



実際に外も歩きます《小春日和の散歩編》※職員はそばについています。