

ディイサービス やすなが

2020.
5月



『花見』で見えた課題！



4月に『花見』を行つた結果、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』であつたり、個人によつて課題は違つていますが、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をして、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は一番大切ですが、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つて頂いており、毎回毎回、大変助かっております。❤️（本当に感謝）

柔軟性というは、関節・筋肉・筋（すじ）と様々な要因が関係しており、『今日やつ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、ゆっくりしてやつていきましょうね♪

『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か？

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れるほど、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♪



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。