

“結愛” ~ゆい~

『職員紹介』

訪問リハビリテーションいさわ サテライト甲州事業所に所属している理学療法士の森本 一二三です。趣味は運動と料理で、いつか娘に料理を教えながら、一緒に台所に立つことが『夢』です。甲州事業所ということで甲州市内を訪問して、リハビリを提供しています。人生の先輩である利用者様のお話を聞いて色々なことを教わり、日々皆様からパワーを頂いています。利用者様の住環境、役割、生きがい等を一緒に考え、感じて、障害があってもその人らしい生活を送ることができるようリハビリを提供できるように心がけています。



『利用者様の声』 (訪問リハビリテーション室 網干 隼人)

今回の利用者様は、I様をご紹介します。I様は、昨年自宅玄関の階段で転倒し、左大腿骨頸部骨折を受傷、手術を行いました。手術後は当院でリハビリを行い、「もっと歩けるようになりたい」と希望があり、訪問リハビリの利用が始まりました。「退院した時は1人で外を歩くことやお風呂に入ること、靴下を履くことなど色々なことが怖くてできませんでした。リハビリをして徐々に歩くことに自信が付き、出来る範囲で家事も行うようになりました。靴下やお風呂は道具を使い、1人で出来る様になりました。今では天気の良い時に、20分ほど散歩をし、家事も掃除、仏壇の花や水を変えることなど色々出来る事が増えて嬉しく思っています。」とのお言葉をいただきました。今後もリハビリを受けて、いつか家族で旅行に行くことを目標に一緒に頑張っていきましょう！



ソックスエイド(靴下を履くときに使う道具)

『座ってできる足の運動』

今回は、座ってできる足の運動を紹介します。運動は痛みのない範囲で無理せずに行ってください。



①

①足の内側を鍛える運動

1. 真っ直ぐに座り、足の間に拳を入れます。この時倒れないように片方の手はついておきます。
2. 両足で拳を挟むように足の力を入れます。
5~10秒力を入れてゆっくりと力を抜いていきます。



②

②足の外側を鍛える運動

1. 真っ直ぐに座り、力を入れる足の外側に手を置きます。この時倒れないように片方の手はついておきます。
2. 手は内側へ、足は外側へ力を入れます。
5~10秒力を入れてゆっくりと力を抜いていきます。
(②の写真は右足の運動)