

“結愛” ~ゆい~

『職員紹介』

訪問リハビリテーション室に所属している理学療法士の赤澤 結です。出身は静岡県伊豆市です。田んぼや山に囲まれていて、大自然の中を走り回って育ちました。趣味は旅行で、綺麗な景色を見たり、おいしい物を食べたりすることが楽しみです。昨年より病院内から訪問リハビリへ移動となりまだまだ慣れない事も多いですが、先輩方や利用者様にご指導をいただき、学びが多い毎日を送っています。利用者様の笑顔が見られるように、また、その人らしい生活が送れるようにリハビリを行なっていきたいと思います。



『利用者様の声』(訪問リハビリテーション室 赤澤 結)

今回の利用者様は91歳のM様を紹介します。腰痛症と慢性気管支炎の既往があり、自宅内外ともにシルバーカーを使用しています。山梨文化学園の講師が開催しているレザークラフト教室に、月2回通い、鞆や財布などの作品を作っています。「教室には20年程前から通っています。一時は歩くことに自信がなく、教室に通えない時期がありました。また、自宅での入浴が大変になってきたという事もあり、訪問リハビリの利用を始めました。リハビリで足に力をつける運動をする事と『行ける!』と自信をつけてもらえる事で安心して入浴をしたり、教室に通うことが出来るようになりました。」とのお言葉をいただきました。今後も継続して教室へ通うことが出来るように、ご自身でも出来る体操や外に出る練習を一緒に行っています。「次は大きな鞆を作ろうかな。」と次の作品への意欲も見られました。まだまだ沢山の作品を作っていけるように、頑張っていきましょう。



『座りながら行える足の運動』

今回は、座りながら行える足の運動を紹介します。

①、②の運動を行うときは両手を胸の前で腕を組み、背筋を伸ばして行ってください。



①太ももを持ち上げる運動
股関節を曲げる筋肉を鍛える運動です。膝が内側や外側を向かないように真っ直ぐに太ももを持ち上げましょう。※体が後ろに倒れないように気を付けて行いましょう。



②膝を伸ばす運動
太ももの前側の筋肉を鍛える運動です。つま先を反らしながら、膝を伸ばします。※膝は最後まで伸ばさず少し曲げた角度で止めましょう。