

“結愛” ~ゆい~

『職員紹介』

今年の4月から訪問リハビリテーション室に所属している、作業療法士の上野紗絵香(うえの さえか)です。出身は、長野県中野市で田んぼや畑など、緑が多い田舎で育ちました。冬は雪が降る為、小学生の頃はスキーや校庭でクロスカントリーを行っていました。県内の回復期病院を4年間勤務して、在宅の大切さを実感する事があり、訪問リハビリを行いたいと思いました。至らない点も多いかとは思いますが、笑顔とその人らしさを大切に頑張りたいと思いますので、よろしくお願い致します。



『利用者の声』

今回の利用者様は、「仏の先生と鬼の先生に毎回ご指導を受けています。お陰様で毎日具合が良いです！」と仰る、当通所リハビリテーションをご利用されているM様です。M様は事故により右足を切断し現在は義足を使用しています。リハビリでは自宅で毎日畑仕事をしているため、筋力強化だけでなく、かがむ動作などのバランスを鍛える運動を取り入れています。自主訓練では併設する病院内を歩くことを行っています。またカラオケにも積極的に参加され、とてもお上手な歌を披露してくださいます。「足の怪我をしてからは落ち込む事もあった。」とのことですが、一期一会を大切にされる方で、今では「足を怪我したからこうして厳しくリハビリをしてもらえ、毎日具合良く過ごすことが出来るんだ。」と嬉しいお言葉を頂きました。M様が大切にされている一期一会の気持ちを忘れずに、今後も心を鬼にして一緒に汗を流しながら取り組んで行きたいと思っております！



通所リハビリテーション室 木暮 嘉人

『腰痛予防～腰の負担が少ない姿勢～』

今回は、腰の負担が少ない姿勢「寝ている姿勢編」を紹介致します。ただし、長時間の同じ姿勢は痛みを誘発することになるので注意してください。



【仰向けのポイント】

- ①膝の下に座布団を入れる。
- ②頭を少し高くする。



【横向きのポイント】

- ①両膝を少し曲げ、膝の間にクッションを入れる。
- ②抱き枕などを抱える。(今回は掛布団を丸めました)

※仰向け・横向きで①②のポイントを行うことは、腰の反りを減らし腰にかかる負担を軽減します。