



今月はオリンピックやコロナ情報が多く、テレビから目が離せない1か月でした。皆さんそれぞれコロナ対策をしていることだと思います。家で引きこもっている方もいらっしゃるのではないかでしょうか新しいライフスタイルを見つけるチャンスかもしれません。東海園では今月もリハビリを頑張っている方を紹介していきます

本日紹介する利用者様は、週1回利用され自主訓練を含め約1時間実施しています。
片麻痺により歩行時の傾きの修正を目的としたリハビリを紹介します

訓練内容

①片脚立位→麻痺側への体重をかけて踏ん張りを強化する

体を一直線位にして片足で立つ
膝の角度にも注意
↓
腰と臀部の筋力を強化
(横)



前からのラインも床に向かって
一直線に立つ

(正面)



②バランスマット座位でのバランス訓練→体幹のバランスイメージを改善する

麻痺側の足で踏ん張り、腿上げ
動作を繰り返す
↓
麻痺側に体重を乗せる感覚を身
につける



足を上げたときに体が傾かないように
注意する
左の臀部に体重が乗っていることを確
認する



③レッドコードでの体幹回線動作→下肢体幹の連動性を向上させる

手で紐にぶら下がり、体を左右に揺らす
足の裏が両方とも床から浮き上がらないように注意する
↓
体幹のねじれ運動と骨盤を意識したトレーニング



④訓練前後の歩行動作

訓練前
・杖の位置が遠い
・体の傾きが大きい
↓
麻痺側の足に体重を乗せるイメージ
杖の位置を修正



訓練後

・杖の位置の改善
・意識的に麻痺側への荷重

