

さくら在宅だより



R5、11月号

貴社ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。日頃は大変お世話になっております。また、いつも利用者様をご紹介していただきありがとうございます。今後も利用者様のために日々努力し、全力で症状の改善を目指していきたいと考えております。

今回は、「**下肢筋力**」についてお知らせします。

在宅治療でみている患者さんの多くは、高齢者の方が大半です。そのため、廃用性症候群になりやすく、下肢筋力の低下により自宅内でも歩けなかったり、寝たきりになったりするケースがあります。我々は、患者さんの体調や状態をみながら、現状のADLの向上や脱寝たきり、自宅内だけでも歩行可能することを目的に治療計画と目標を掲げて治療に取り組みます。

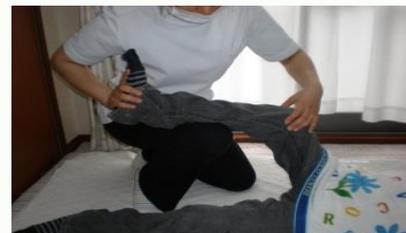
特に、下肢筋力向上・関節可動域訓練・歩行訓練などの運動療法を導入していくことで、ADLの向上、自宅内で歩行、起き上がって食事が摂れる、トイレ、お風呂の介助がなくなる

ことを目指していきます。



< 下肢筋力訓練の様子 >

上記の写真のように、仰向けに寝た状態で下肢(大腿部)の蹴り出しをして、下肢全体の筋力を向上させていきます。また、膝・足関節の筋力運動を行うことで、膝周囲の筋肉(大腿四頭筋)、脛の筋肉(前脛骨筋)を強化し、歩行するのに必要な筋肉を刺激し歩行能力を改善・向上させていきます。さらに、股関節、膝関節、足関節を動かして関節の動域も拡大させていきます。



< 下肢筋力訓練の様子 >

時間がかかる治療ではありますが、「**病状の改善・体力の向上**」を目指して、機能改善を図っていきます。

もし、今担当している利用者様の中に、我々の手助けが少しでも必要と思える方がいらっしゃいましたら、是非ご相談いただければと存じます。

さくら鍼灸整骨院では、地域に貢献することを目指し、日々仕事に取り組んでおります。

在宅事業以外(講義、講座、健康体操etc.)でのご相談もお受けいたしますので、お気軽にご連絡いただければと思います。今後ともよろしく願い申し上げます。

さくら鍼灸整骨院

〒247-0006 横浜市栄区笠間 1-5-1 リーフビル2階

TEL045-896-1438

(在宅担当:細田)

