



## 今月の訪問リハ取り組み紹介

### <きっかけ>

体力低下により歩行中のふらつきが多くなってしまったBさん。  
転倒の心配から、ご自宅の外に出る機会が少なくなってしまう、  
興味のあったお庭の手入れも出来ない状態に…。  
楽しみをもって安全に生活することが出来るよう訪問リハビリを開始！

### <目標> 「安全に楽しく、お庭の手入れをしたい！」

目標達成には、庭仕事を行う為の体力獲得、不整地でのバランス安定、  
しゃがみ動作や低い位置からの立ち上がり動作獲得等の練習が必要です。



不整地での立位体操



前屈・しゃがみ動作で草むしり

実際場面(お庭)での練習の為、

ご本人も意欲を持ってリハビリを  
頑張られています。

今後は、旦那様のご協力のもと、  
植え替え等にも挑戦！

「外へも散歩に行きたい！」  
と、新たな目標も♪



## ちよこっと豆知識

にようしっ きん

に よ う も れ

# 尿失禁・尿漏れ



せきやくしゃみで漏れることがある、立ち上がり動作時に漏れてしまう等…

お腹に力が入ると漏れてしまう 腹圧性尿失禁は、



こつぱんていきん

**骨盤底筋**

という筋肉が弱ることで引き起こされるため

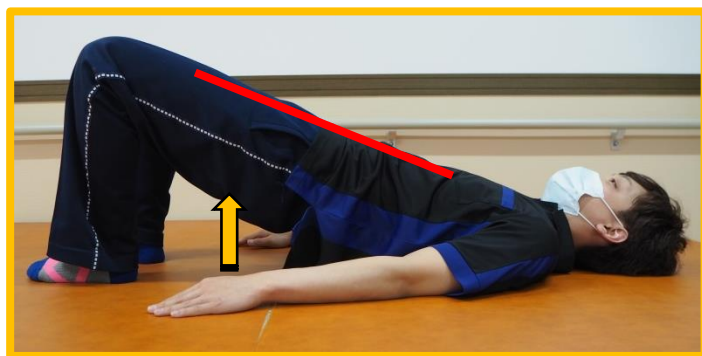
鍛えることで予防や改善できる可能性があります！

寝ながら出来る簡単筋トレ紹介！

## ～お尻上げ体操～



1. 仰向けの状態で両膝を立てます。



2. 身体がまっすぐになる様にお尻を持ち上げ、10秒数えます。ゆっくり下ろします。

10秒×10セットを目指しましょう！

ただし、痛みを伴う、体調が優れない時は無理をしないで下さい…。



利府仙台ロイヤルケアセンター 訪問リハビリテーション

TEL022-356-0355

いつでもお気軽にお問い合わせください 担当：及川