

### 今月の訪問リハ取り組み紹介



#### <きっかけ>

右人工関節全置換術後のCさん。部屋のお風呂に入りたいものの、禁忌肢位や介助方法が定まっておらず、不安…。

訪問リハ介入にて、身体状況や浴室環境を評価することに。

#### <目標> 「部屋のお風呂に入りたい！」

- ・浴槽が高い
  - ・浴槽出入り動作不安定
- 浴槽台とタッチアップ設置で解決！



- ・浴槽内の着座・起立動作獲得 → リハビリでの下肢筋力強化・低床浴槽台設置で解決！

低床浴槽台は、  
担当ケアマネさんの  
お手製です！



ご本人の希望を叶えるため、  
担当ケアマネジャー、福祉用具業者の方と  
密な情報共有！  
早期にデモ品使用しての動作練習も実施！

獲得した動作や福祉用具選定を、  
ヘルパーの方へも伝達し、お風呂に入れる  
ようになりました☆

～ 多職種連携で実現することが出来ました ～



# ちょこっと豆

寒い時期に多い！  
何とかしたい！

## 肩こり

肩が支えている、頭と両腕は…



頭 約5kg

腕 約5kg×2

およそスイカ3個分！

普段から肩には負担が  
かかり続けている!!

肩こり防止は、同じ姿勢を長時間取らない 良い姿勢を意識 が重要！

また、症状改善のために血流を促す適度な運動が必要です！！

### その1



- 手を後ろに回し手首を掴みます。
  - 掴んでいる手の方向に反対の手を寄せます。
  - 首も掴んでいる方に傾け  
ゆっくり 10 秒数えます。
- 左右、無理のない範囲で行いましょう！



### その2



- 両肩に手を添えます。
- 肘で大きく円を描くように回していきます。
- 前回し後ろ回し、両方行いましょう。

無理のない回数で実施しましょう！



コツコツ続けることが大切です！ ※ 痛みがある場合は中止して下さい。 ※



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 担当：及川