

デイケア通信

2024 年もスタートしました!!!今年も元気に通っていただけるように職員一同頑張っていきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

1月の活動の様子

・手作りおやつ「お雑煮作り」

ご利用者様とお雑煮作りをしました。お餅ではなくおにぎりを入れたお雑煮を作りました。皆さん手際よく作業に取り組まれていました。男性の参加者もあり、にぎやかなおやつ作りとなりました。



・節分作品作り

節分に関連した作品作りに熱心に取り組まれています。皆様思いもいの顔をした鬼が出来上がりました!





リハビリの紹介



理学療法士の小林です。今回は左上腕骨骨幹部骨折により日常生活動作に支障をきたし、ADL、家事動作などのAPDLの向上を目標にリハビリを実施しているA様を紹介いたします。

A様は既往にパーキンソン病がありましたが、生活動作全般は自立され、趣味活動へ参加するために車を運転し外出などもされていました。昨年、散歩中に転倒され、受傷後は歩行安定性向上の為、歩行車を使用するようになりました。

利用開始時は「左手の動きをもう少し良くしたい」と希望が聞かれていました。左上肢の関節可動域制限があり、左手を上げるだけでも痛みが出現し、思うように動かすことが出来ませんでした。リハビリでは、ベッドで横になりできるだけ痛みや代償動作を伴わない範囲で動かすことから始めていきました。

また、A様より自宅でも出来る自主トレーニングの希望があり、お一人でも実施できる運動を提案しました。以下の写真のように、『両手を組んでの肩の運動』や『タオルを使用し行える運動』を提案しました。タオルを使用した運動では、摩擦の少ない環境下で肩関節や肩甲骨を動かせるよう、テーブルを拭くように前後左右に大きく動かしたり、大きく円を書くように動かす運動を行いました。当初は、痛みが強く運動範囲も狭く、大きく動かすことが出来ませんでした。続けていく事で痛みは軽減し運動範囲も広がり大きく動かすことが出来るようになりました。その結果、洋服の着脱の際などに「左手が少し通しやすくなった。洋服が少し着やすくなった。」と生活の中でも変化がみられました。

現在は左上肢の関節可動域制限は残存していますが、痛みが軽減した中で動かすことが可能になってきています。しかし、既往のパーキンソン病の症状である無動や筋固縮の影響により思うように身体を動かせないこともあり、自主トレーニングを行えない時もあるため、その日の体調に合わせて行うようにして頂いています。

今後もA様の状態に合わせた自主トレを提案し、リハビリ以外でも運動を行えるよう支援していきたいと思っております。

