

当ステーションでは理学療法士、作業療法士が在籍し、自宅でリハビリテーションを受けることができます。看護師も訪問し、体調の相談などを受けながら運動などに取り組むことができます。

訪問看護でのリハビリは

やりたいことや楽しみのある生活を支えます



トイレまでの移動や入浴などの
自宅生活の動き



趣味活動



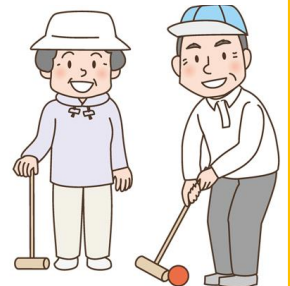
畑仕事



調理や洗濯などの
家庭内での役割



家族との外出



地域活動への参加

**日々の生活の動きや家事などの役割、趣味などを通して
少しずつ動くことが健康維持の秘訣です**

訪問時に行うこと・・・例えばこんなことを行います



運動・ストレッチ
自主トレーニングの提案



福祉用具の提案
環境調整



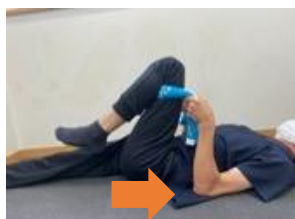
動作方法や
介護方法の助言



膝が痛い方の運動や生活の工夫

<ストレッチ>

①太ももの前側



②太ももの内側



日々の生活に取り入れやすい運動をご紹介します。痛みが強い場合には、受診を検討してみてください。

<方法>

時間：20～30秒

回数：2～3セット

強さ：**痛みがない**程度

※**息を吐いて**ゆっくり伸ばす

☆太ももの裏側をマッサージしたり伸ばすことも効果的です。

<運動>

①膝伸ばし



太もも前側が鍛えられます

②お尻あげ



お尻の筋肉が鍛えられます

③スクワット



腹筋・背筋・足全体の筋肉が鍛えられます

<方法>

回数：10～20回

息を止めずにゆっくり行う

☆毎日少しずつ行うことが効果的です。

やりすぎに注意！！

<生活の工夫>

①体重管理

Before After



体重増加は膝への負担を大きくします

②運動量の調整



万歩計などで痛みなく動ける量を把握しましょう

③杖の使用



痛みのある足の反対側に杖をつきます

利用者さんの活動紹介



伊達巻や羊羹を作り、ご家族に振る舞うそうです。とても美味しそうですね！

訪問看護ステーション細江

住所：静岡県浜松市北区細江町中川7220-1
聖隷厚生園信生寮一階

TEL：053-439-1133