



平成 26 年 11 月 5 日(水),「リハビリ型デイサービス レッツ倶楽部前橋広瀬」様へ伺い, スタッフの皆様を対象に, 体操やストレッチ, 筋トレを実施する上でのポイントや, 歩行介助方法などについて実地指導を行いました。

普段の業務で体操やストレッチ, 筋トレなどを利用者様へ正しく指導できているか不安なので, 正しい方法を教えてほしいというご依頼であったので, 普段実施しているメニューやどのような利用者様がいらっしゃるのかをお聞きし, 体操やストレッチ, 筋トレにおける安全で効率の良い方法を指導しました。動作のリスクや, 望ましい動きについてポイントを絞って説明したところ, 各メニューの「気をつけるポイントが分かりました」と, 安心されていました。

また, 歩行介助についてもご質問があったため, 歩行時の重心移動の介助を体験していただきました。スタッフ同士でも繰り返し練習することで上手になりますので, 今後も続けていただければと思います。

体操や筋トレでは代償動作に注意が必要です。代償動作とは, 筋肉が弱くなり, 本来の筋肉を使ってできなくなった動作を, 他の筋肉を使って行うことです。代償動作の原因として, 姿勢が崩れたまま力を入れている, トレーニングの負荷が強すぎるなどがあります。目的の動きと異なった代償動作で筋トレ行くと, 目的の筋肉とは別の筋肉が鍛えられたり, 筋力のアンバランスが生じて関節に無理な負担をかけてしまう可能性があります。鍛えたい筋肉を意識しながら, 正しい姿勢と動作で筋トレをして, 関節に無理な負担をかけず, 効率よく目的の筋肉を鍛えてください。



リハビリテーション部 理学療法士 松村昌俊, 七五三木史拓

■前橋地域リハビリテーション広域支援センターは, 前橋地域のリハビリテーション関連施設の要望に応え専門職の派遣を行っています。職員向けの実地指導や一般向けの講習会等, 専門分野の職員が必要な際にはご相談下さい。