

高松デイ リハビリテーションの効果効能 ①

訓練項目	効果	効能
関節可動域訓練	身体の障害や筋の拘縮や、骨の病変、運動不足などになると、関節の動く範囲が狭くなり、関節可動域(ROM)が制限されてしまいます。制限された関節を広げることで本来の関節の動きを取り戻します。	<ul style="list-style-type: none"> ・良い姿勢が保てるようになります。 ・肩が上がるようになります。 ・バランスが保てるようになります。 ・膝が真っ直ぐ伸びます。 ・筋肉が使いやすくなります。 ・腰痛を軽減することが出来ます。
筋力向上訓練	筋肉の発揮する力を強くするための運動です。目的により種々の方法があります。重錘、ゴムバンド、徒手抵抗、自重、マシンなどを用いて筋力トレーニングをします。	<ul style="list-style-type: none"> ・転ばないための筋肉を鍛えることで転びにくくなります。 ・引きずり足が改善します。 ・つまづく回数が軽減します。 ・疲れにくくなります。
バランス訓練	バランス能力を鍛えることで、歩行時のふらつき、方向転換時のふらつきによる転倒の予防に効果があります。	<ul style="list-style-type: none"> ・歩行時のふらつきが減少します。 ・背もたれのない椅子に座り続けることができます。 ・上手に立ち上がる事が出来ます。 ・転びにくくなります。
体力(持久力)訓練	自転車エルゴメーターを使用し、連続した運動負荷を与えることで筋持久力の向上を図ります。また、歩くために必要な下肢の筋力を向上させます。	<ul style="list-style-type: none"> ・長い距離が歩けるようになります。(近所まで買い物に行くことができるようになります。) ・息切れしにくくなり疲れにくくなります。 ・体力が向上します。
応用歩行訓練	日常生活に必要なさまざまな歩行を練習し、転倒を予防します。 (腿上げ、横歩き、後ろ歩き、凹凸歩行)	<ul style="list-style-type: none"> ・段差の昇降がつまずきなく行えるようになります。 ・方向転換時のふらつきが減少します。 ・引きずり足が改善し、転びにくくなります。
屋内歩行訓練	自宅の生活環境に合わせた歩行訓練を実施し、転倒なく日常生活を送る事が出来ます。	<ul style="list-style-type: none"> ・杖や手すりや壁伝い歩行が身につきます。 ・短距離の手放し歩行が出来るようになります。 ・家の中を安全に歩くことが出来ます。
屋外歩行訓練	屋外歩行を獲得することで、散歩をしたり、買い物・旅行に出かけることが出来、生活範囲が広がります。	<ul style="list-style-type: none"> ・散歩が習慣化され、健康的になります。 ・買い物に出かけることが出来ます。 ・地域との交流する機会が増え、楽しみが増えます。 ・習い事や教室に通い、他者と交流が持てるきっかけになります。
基本動作訓練	寝返る、起き上がるといった日常で行われる基本的な動作の再獲得を図ります。また、立ち上がる能力が身につきます。	<ul style="list-style-type: none"> ・ベッドでの寝返り・起き上がりが自分で行えるようになります。 ・床から立ち上がる事が出来るようになります。 ・ソファーや椅子から立ち上がれるようになります。
階段昇降訓練	階段や段差の上り下りが自身で行えるよう訓練します。	<ul style="list-style-type: none"> ・1階から2階までの階段の上り下りが安全に行えるようになります。 ・玄関の段差の昇降が安全に行えるようになります。

高松デイ リハビリテーションの効果効能 ②

訓練項目	効果	効能
食事動作訓練	食事する際に必要な手の動きや道具を使った操作などを再獲得します。	<ul style="list-style-type: none"> ・箸やスプーン操作が上達します。 ・食べこぼしが少なくなります。 ・摂取する時間が短くなります。 ・自助具を使うことで食事動作が楽に行えるようになります。
整容動作訓練	洗顔、化粧、ブラッシングなどを行い、身なりを整え、身体の清潔を保つことが出来ます。他者に見られる、または見せるために自己を整える訓練を行います。	<ul style="list-style-type: none"> ・洗顔が上手に行えるようになります。 ・化粧が上達します。 ・思い通りの髪型に整えることが出来ます。
入浴動作訓練	入浴に必要な訓練を行うことで、自宅でも安全に入浴が出来るようになります。	<ul style="list-style-type: none"> ・浴槽を跨ぐことが出来るようになります。 ・低いところから立ち上がることが出来るようになります。 ・洗髪や洗体が自分で出来るようになります。
更衣動作訓練	衣服の脱ぎ履きや靴下の脱ぎ履きなどを自分で出来るように訓練を行います。	<ul style="list-style-type: none"> ・着替えが自分で出来るようになります。 ・トイレや脱衣場での衣服の脱ぎ履きが自分で出来るようになります。
トイレ動作訓練	トイレ動作に必要な、便座への乗り移りや立ち座り、ズボンの脱ぎ履きするといった動作を再獲得します。	<ul style="list-style-type: none"> ・自分でトイレに行き、便座まで安全に移ることが出来るようになります。 ・ズボンの脱ぎ履きが行えるようになります。 ・便座から上手に立ち上がることが出来ます。
家事動作訓練	日常生活に必要な家事(調理、掃除、洗濯、ごみ出し等)が自身で行えるように訓練します。	<ul style="list-style-type: none"> ・家事を行うことで、自立した生活が送れるようになります。 ・暮らしの中に大切な役割が生まれ、生活意欲が向上します。
車椅子移動訓練	車椅子を自身で操作することで移動手段を獲得することが出来ます。	<ul style="list-style-type: none"> ・自身でトイレまで移動が出来るようになります。 ・自身でリビングまで移動が出来るようになります。 ・屋外へ車椅子を操作し出かけることが出来ます。
移乗動作訓練	ベッドや車椅子、トイレ間の乗り移り動作が安全に行えるように訓練を行います。	<ul style="list-style-type: none"> ・手すりを使った乗り移りが上手に行えるようになります。 ・ベッドから車椅子間を安全に乗り移ることが出来ます。
書字動作訓練	ペンや筆を使った書字が行えるよう訓練します。	<ul style="list-style-type: none"> ・お手紙を書くことが出来ます。 ・字が上達します。
自主トレーニング指導	自宅でも行える運動や動作を指導し、日常生活に運動を取り入れ、健康を維持することが出来ます。	<ul style="list-style-type: none"> ・運動不足を解消することが出来ます。 ・張りのある自立した生活が送れるようになります。 ・リハビリの効果が増大します。