

あいのてではリハビリに特化しています!!

いつまでも歩ける喜びを、あいのてのリハビリからはじめませんか?

まずは無料で
お試し体験を!
0120-508-408

お気軽にお問い合わせください!

こんなことはありませんか?

- 最近立ち上がりがつらい
- 歩行がふらつく
- 外出がしんどい
- 付添なしでの外出は怖い
- 介護保険の枠が一杯でリハビリが出来ない

ひとつでも当てはまる方は今後、自分の足で歩くことが困難になる可能性があります!



あいのてでは、利用者様1人1人に合わせたリハビリメニューを考え無理のない範囲できちんと下半身強化していきます。

でも...

リハビリって大変なんじゃないの? づらいんじゃないの? 私にはまだ関係ないわ。こんな声をよく聞きます。一般的なイメージと本音。

- 筋トレマシンを使ってリハビリ →今までそんなことした事ないし不安だわ。
- デイなどでみんなで体操。 →歩行が不安だから体操はしたくないなあ。
- メニューを組まれてノルマみたい。 →体調に合わせてゆっくりやりたいわ。
- そもそも運動が好きじゃない。



あいのてならそんなお悩み全て解消!

- 1人1人のペースに合わせた個別メニューだから安心!
- いつまでも歩ける!を目指し要支援の方や要介護1の方から予防していきます。
- マッサージで筋肉をほぐし(これが気持ちいい!)その後下半身強化の自宅で出来るリハビリをします。

気持ちいいし、簡単なリハビリだから長く続けられる

実際に体験されている利用者様の声

- 「階段の上り下りが楽になりました。」
 - 「体がだるかったのが取れて調子が良くなったわ。」
 - 「自分のペースでやれるから無理なく続けられる。」
 - 「マッサージが気持ちいいし、体が軽くなったよ!」
 - 「歩行時の時のふらつきが少なくなった!」
 - 「今まで外にでるのが不安だったけど最近散歩したくなるね。」
- などなど...

下記のメニューは要支援、要介護1~2でマヒや歩行困難でない方用のプログラムです。マヒがある方や、寝たきりに近い方はマッサージを中心に固まった場所をほぐし体調を整える内容を行います。

要支援、要介護1~2の方はいつまでも歩けるように!を目指してプログラムを組んでいます。

あいのてのリハビリの流れ

- ①言葉かけ(あいさつや雑談)を行い精神面へのアプローチ。
- ②ホットパック 体の固まっている所を固めます。
- ③マッサージ 悪い所を中心に全体をマッサージし関節、筋肉をゆるめ体をメンテナンス(20分程度)
- ④下半身強化リハ いつまでも歩ける体作りを行います。
- ⑤今回の良くこなせていた面を評価し、長く続けられるようにご本人の意思を聞きながら仕上げマッサージ。

リハビリのメニュー例

股関節の“ハの字”運動

股関節の柔軟性に関わる腸腰筋の緊張を和らげる効果があります。



内股を鍛える運動

膝を閉じる内転筋や内側広筋を鍛えることによって膝が安定すれば膝の痛みが少なくなる効果があります。



ふらつき改善リハビリ

歩くということは、本人の生きる希望や自信がつくことにつながり、行動範囲が広がります。



他にも個別に合わせて色々と組み込みます!

ストレッチ
脚の後ろを伸ばします。



関節可動域増進
ボールを足の裏で転がして、膝の曲げ伸ばしをします。



筋力増強訓練
仰向けでお尻を持ち上げ、ゆっくり戻します。腸腰筋、大腸四頭筋などのトレーニングです。



ボールをはさんで10秒~30秒ほど力を入れ、ゆっくり戻します。



大腸四頭筋のトレーニング。膝を伸ばしてゆっくり足を上げます。

歩行訓練



0120-508-408 まずは無料お試し体験を! お気軽にお問い合わせください!

訪問医療リハビリマッサージ あいのて成田店 担当: 萩原 / 河野 〒289-0215 千葉県香取郡神崎町古原 791-26
電話: 0478-79-9208 FAX: 0478-79-6022 URL: http://ainote-narita.com Mail: narita@aino-te.com