

回生リハ だより

『脳血管疾患の方に向けた自主トレ』

運動を行うことは多くの利点があります。一つは、痙性と筋肉の硬さを軽減させることに役立ちます。筋肉の柔軟性を高め、痛みを伴う拘縮を防ぐためにも重要です。もう一つは麻痺した手や足を日常生活で使わなくなると極端に動きが悪くなっていきます。これを学習性不使用と言いますが、毎日少しずつ動かすことで防ぐことができます。

起立－着座練習

①座った姿勢から始めます。前に椅子や台などをおきます。そこに手を置き、ゆっくりと立ち上がります。



※痛みがある場合や指が広がらない場合は無理ない範囲で接触させます。

②座る際には膝を前に出しながらゆっくりと着座してください。ゆっくりと行う事で臀部、太もも、足首周囲の筋肉をしっかり使えます。その後、手の支持なしで起立-着座練習を行うのも効果的です。

肩、手のストレッチ



①テーブルの上に手を置き、ゆっくりと背中を丸めていき、肩関節（脇の下）を伸ばします。

②テーブルに乗せた手の指をもう一方の手で伸ばしていきます。最初は膝の上ののせたところから行うと伸びにくい方も行いやすいです。

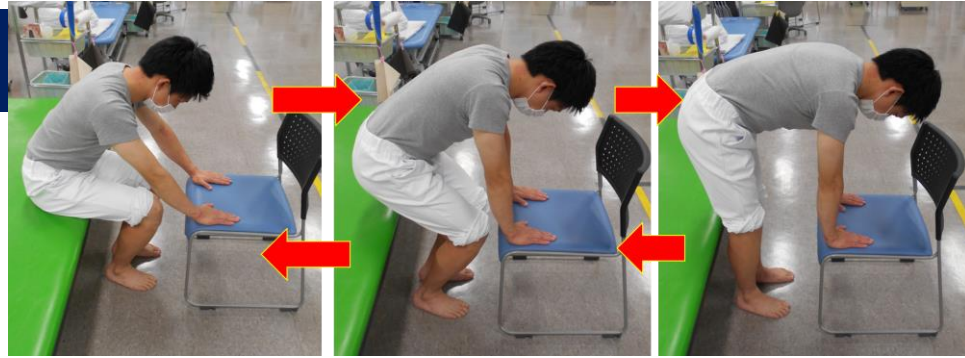
回生リハ だより

『脳血管疾患の方に向けた自主トレ』

運動を行うことは多くの利点があります。一つは、痙性と筋肉の硬さを軽減させることに役立ちます。筋肉の柔軟性を高め、痛みを伴う拘縮を防ぐためにも重要です。もう一つは麻痺した手や足を日常生活で使わなくなると極端に動きが悪くなっていきます。これを学習性不使用と言いますが、毎日少しずつ動かすことで防ぐことができます。

起立－着座練習

①座った姿勢から始めます。前に椅子や台などをおきます。そこに手を置き、ゆっくりと立ち上がります。



※痛みがある場合や指が広がらない場合は無理ない範囲で接触させます。

②座る際には膝を前に出しながらゆっくりと着座してください。ゆっくりと行う事で臀部、太もも、足首周囲の筋肉をしっかり使えます。その後、手の支持なしで起立-着座練習を行うのも効果的です。

肩、手のストレッチ



①テーブルの上に手を置き、ゆっくりと背中を丸めていき、肩関節（脇の下）を伸ばします。

②テーブルに乗せた手の指をもう一方の手で伸ばしていきます。最初は膝の上ののせたところから行うと伸びにくい方も行いやすいです。