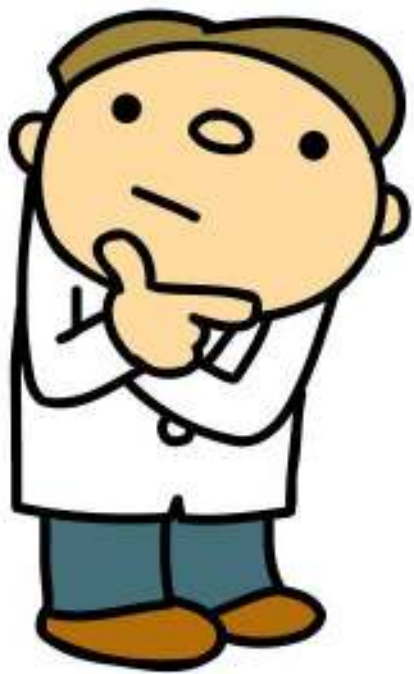




いよいよ本格的なりハビリテーションの始まりです。各訓練は、同時平行的に行われます。**理学療法訓練**では、関節が硬くならないように入念にストレッチを行うと同時に、日常生活ができる筋力をつける訓練を行います。十分に筋力を回復させた上で寝返りや起き上がりといった基本的動作の習得を行います。**スポーツ訓練**では、車いす操作やレクリエーションゲームを通じて体力の向上と車いす操作能力の向上を図ります。また、**作業療法訓練**では、食事・整容・着替・排尿といった身辺動作の訓練を開始します。



食事訓練：すくいやすい形のスプーンや皿など使って、食事の練習をします。

整容訓練：歯磨きも自分でできるように、歯ブラシやコップを工夫し、練習します。



自助具：手で持つことができないので、利用者の障害に合わせてスプーンや歯ブラシなどに取手をつけたり、ベルトで手に固定するなどの工夫をします。



排尿動作訓練：左は、自己導尿といい管を尿道から入れて排尿する方法です。右はコンドーム型の採尿器を性器に付け、その先についている管を尿が流れ大腿部に付けられた集尿袋に尿を集めることによって排尿する方法です。



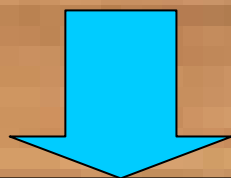
車いすに座って、着替えるのは、バランスが必要だな～。

更衣動作訓練：上着の着替えは着替えのしやすいかぶりのシャツなどから練習を始めます。



STEP 1

車いすに座る



STEP 2

車いすをこぐ



関節可動域訓練：関節が硬くならないようにストレッチを行います。



筋力増強訓練：様々な動作に必要な筋力をつけるため、器具を使用した筋力トレーニングを行います。



腕の力だけで移動するのは力があるなあ～

マット上移動動作：両手の力で体を前に移動させる練習をします。



レクリエーションスポーツを行いながら、車いすをこぐ耐久性をつけます。また、上肢の使い方やバランスの訓練になります。