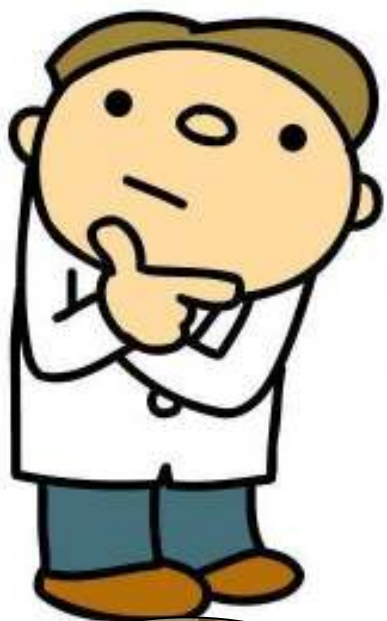
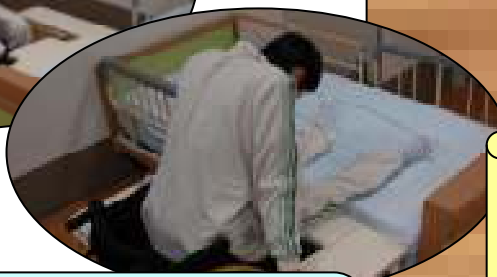




訓練も中盤に差し掛かり益々本格化してきました。**理学療法訓練**では、ダイナミックな基本動作を**スポーツ訓練**では更なる体力向上を目指します。**作業療法訓練**では、いよいよ、ベッドへの乗り移りの訓練開始です。ベッドへの乗り移りが自分できるようになると自由に寝たり起きたりといった、普通の人なら当たり前のことが自分一人でできるようになります。

よっしょ！よいしょ！
手の力だけで、体を持ち上げるのは、大変だぁー！



STEP3

自分でベッドに乗り移る

前方移動訓練：足が踏ん張ることができないため、手の力だけでベッドへ上がります。手で足を持ち上げて靴を脱ぎ、両足をベッドの方へ投げ出し、両手で体を支えながら手の力だけで前に進み、ベッドへ上がります。車いすに乗るときは、その逆です。



下着やズボン、靴下など衣服の多くは、指が動かなくても脱ぎ着し易いよう改良されています。

寝返りをしながらズボンを上げるんだ～。



STEP4

着替えをする



移乗用自助具：左は、コの字型ボードといい、ベッドに乗るときに手をついて押します。右は、すべり布といい、ベッドに乗るときに体を滑りやすくします。下は、“足挙げひも”といい手で足を持ち上げられないときに、足に引っ掛けて使います。



寝返り・起上り訓練：ベッド柵を利用したり、マット上で両手を大きく振って身体を横に向ける練習をします。



プッシュアップ訓練：床ずれを予防するために、両手でマットを押してお尻を浮かせる訓練を行います。多くの動作の基本となります。



簡単なゲームを行ない、体力をつけたり、身体を上手に使えるようにします。