

# 訪問リハビリ通信

第8号

～Rehastagram～

理学療法士の吉川です。自主練習にどんなイメージをお持ちでしょうか？  
 実は、……

**いつもの動き方が自主練習に！！！！**

～事例紹介～

- ・足の筋力乏しく立ち上がりに痛みがある。
- ・普段は寝ていることが多く、動く時はトイレがほとんど。
- ・自主練習としてスクワットを提案するも継続できず。

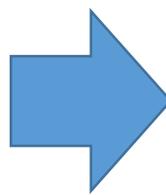
↓ トイレに行くときの動き方(立ち上がり・歩行)を提案！

- ・継続でき、膝の痛み軽減し足の筋力 UP。
- ・友人とモーニングに行くようになった。



つまり、

**日常の姿勢や動き方の改善・意識**



**筋力 UP  
 身体の負担の軽減**

リハビリ介入時間には限りがあり、普段の過ごし方が重要になってきます。  
 日常の動き(起居、移乗、歩行、トイレ、更衣、家事など)は毎日できる運動と捉え、普段の姿勢や動き方を改善し、意識してみるのも身体機能改善に効果があると考えています。また、日常の動きのため、変化を感じやすく、自主練習として取り入れやすいかと思えます。利用者様の身体状況や生活履歴、性格から、利用者様各々に適したご提案やご相談もさせて頂けたらと思えますので、お気軽にご相談ください。