



デイサービス ふれあい
生活相談員

主任

藤田 武典 さん



デイサービス ふれあい

七飯町本町4-11-15
☎0138-65-6066

- 利用時間／午前の部 8:50～11:50
お昼の部12:00～14:00
午後の部14:10～17:10
- 定休日／日曜・祝日
- 送迎範囲／七飯町、北斗市、旧函館市

運動療法の重要性

運動療法とは身体の全体または一部を動かす事で症状の軽減や機能の回復を目指す療法の事を言います。その名称通り、運動する事、つまり身体を動かす事です。しかし、一概に運動しようと各個人で試みても運動方法に悩んだり継続して行う事は難しいのではないのでしょうか？筋力強化・柔軟性・バランス能力・歩行能力など、さまざまな要素が日常生活を送る上で必要となり、上記の要素を向上するためにはやはり専門的な施設や機関、なおかつ専門的な職員に指導してもらい運動する事で効果が期待されると思われます。

リハビリ特化型デイサービスでは包括的トレーニングとして機械を使ったトレーニング方法で筋力強化を図り、バランス機能を養うトレーニング方法、歩行能力を養うトレーニング方法、ストレッチや体操など、さまざまな面から身体に対してアプローチしています。運動療法は手術療法や薬物療法とは違い速攻性があるものではありませんから、とにかく時間をかけて継続する事が大切です。運動不足の方や廃用症候群のため、筋力低下から起こる腰痛や膝痛の発生、歩行時にふらつきや足が上がっていない事で繰り返されて起こる転倒からの打撲・骨折、関節を動かさない事で起こる関節可動域の制限など、さまざまな問題で困っている方は多いと思われます。

QOL（生活の質）の向上のため、日常を楽しく過ごすためにも専門的な施設や機関、専門的な職員に対応してもらい安全を確保した上で身体を動かす事をお勧めします。何歳になっても身体が思うように動かせる喜び、旅行や外出し日々を楽しめる喜び、趣味や好きな事を行える喜び、人と会って会話を楽しめる喜び、さまざまな喜びを生み出して人生を楽しんで生きてもらえるように少しでもお力になれば幸いです。