

# 藤和けんこう通信

2022年3月号 VOL.131

藤和マッサージチャンネルのご案内

発行元：藤和ビジョン株式会社（訪問マッサージ・はりきゅう）

相模原院042-855-0420 町田院042-851-7528 海老名院046-204-5482 二俣川院045-442-5439 青葉台院045-508-9560



スマートフォンの方はQR  
から動画紹介のページへ  
移動できます。  
パソコンの方は、  
「藤和マッサージch」で検索🔍

## チャンネル登録

チャンネル登録者数  
“6600人”到達  
皆様のご登録、感謝致します



コメントも  
お気軽に

## ●YouTube 発信者●

すどう しん  
須藤 新

- ・藤和ビジョン株式会社代表
- ・鍼灸マッサージ師
- ・元プロ野球トレーナー
- ・15年以上の現場での臨床経験



## 藤和マッサージch



【今月のおすすめ動画紹介】

脳梗塞リハビリ  
片麻痺尖足・足のリハビリ

## 【動画内容の概要】

脳卒中の後遺症の一つとして、足首が底屈してしまう「尖足(せんそく)」があります。罹患者様お一人でもできる、こうした足のリハビリをご紹介します。

重要なポイントとして、

1. ストレッチを行い可動域の確保・拡大を目指す。
2. 自動運動を行い、足首の背屈の機能向上を目指す。

足首のリハビリ方法は下記の通り。

### ●ストレッチ

1. タオルを爪先にかけて、10秒ほど持ち上げる。
2. それぞれの足指にかけても効果的。
3. 上記を膝を曲げた状態・伸ばした状態で行う。

### ●自動運動

同様にタオルをつま先にかけて、タオルで補助しながら自力で足首を背屈する。自動運動が難しくても、足首を背屈するよう意識をして行う。

脳卒中患者様は足首に装具をつけることが多いですが、少しでも機能向上を目指してみてください。



藤和マッサージ公式Twitterでは、施術者の一コマを紹介中です！

@towa\_message

多発性骨髄腫により、下肢の筋力低下があり、立位保持もフラフラカクカクしていたが、最近めきめき向上し部屋の中なら独歩でスタスタ歩き、フロアを歩行器で速いスピードで歩行訓練出来るまでになりました！



認知症がある高齢患者様。施術中はいつも穏やかに昔話をされます。左手の拘縮が強く、大きな改善はみられないものの、ご家族の娘様から『おかげさまで母の表情も良くなりました。ありがとうございます。』とのメモ書きをもらいました(^^)／

