

水中アビリティエクササイズ

1.水中リラクゼーション

①ノーマルリラクゼーション

仰臥位で身体を支え浮かせた状態でのリラクゼーション
補助者は後ろにさがりながら浮力と推進力により相手の
身体を浮かせて力を抜くようながす。

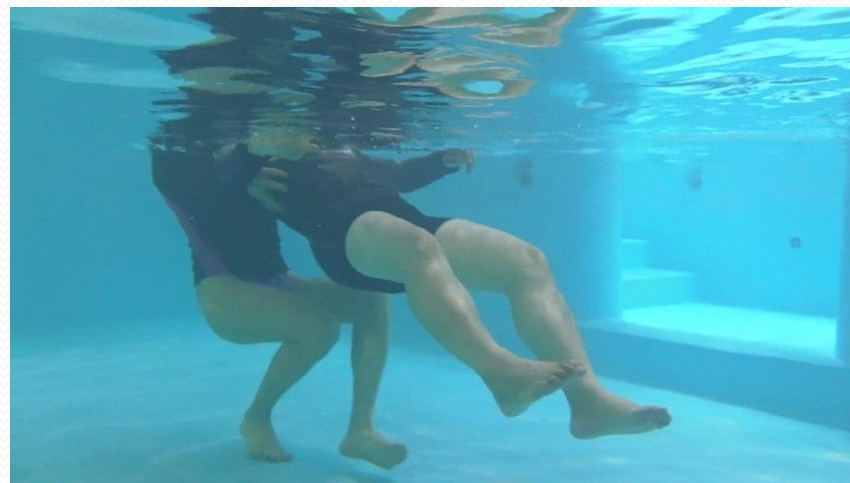
②アップダウンリラクゼーション

軽く上下運動を行いながらリラクゼーション

③スイングリラクゼーション

軽く左右にスイングしながら行うリラクゼーション

日常的に、麻痺のある事で転ばないようにと緊張を強いられている。言葉かけを行いながら、完全に脱力をうながすようにしていく。多くの方は力の抜き方が分からないため回数を重ねながら少しずつ力を抜く事を体で覚えて行く。



水中に浮く事に恐怖感が起きないように、頭の位置を固定し、支える手で安心感をもたらすように気を付けて行う



1ー②アップダウンリラクゼーション(体を上下に揺らす事により、脊柱や腰の柔軟性を高める)



1ー③スイングリラクゼーション(身体を左右に揺らす事で、側筋群の柔軟性を高める)



水中リラクゼーションに 関する効果検証

- リラクゼーションにつきましては、国立障害者リハビリテーションセンター運動機能系障害部所属の河島則天(かわしま のりたけ)氏に研究協力いただき、神経難病を患う患者及び、脳損傷片麻痺者の水中リハビリテーションや水中リラクゼーションにおける効果検証の取り組みの活動を行っております。レスパイト入院前に3回行い、その効果を検証しエビデンス固めを進めていく取り組みが具体化しました。神経難病疾患の改善というよりはむしろ短期リハ入院をより効果的なものにするために、通常のリハビリテーションの増悪となる上肢・下肢の過緊張状態を水中リラクゼーションにより出来る限り取り除くというものです。水中リラクゼーションにより、患者の緊張が回を重ねる毎に軽減し、そのリラックス体験が感覚として維持され、立位や歩行にも生かされております。日常緊張を強いられる、脳卒中の後遺症である片麻痺の患者にも繰り返し水中リラクゼーションを行うことで、過緊張が軽減できるような変化が見られてきています。