

柔道整復師 三宅 良和

倉敷市出身 41歳

**7年前に柔道整復師免許
取得後、整骨院に7年間勤務
したのち富田第二デイサービ
スセンターに4月から勤務し
ています。**

**おしゃべりが好きなので気軽
に話しかけていただけると
うれしいです。**

第二富田デイサービスセンター



**柔道整復師は、日常生活において体を動かす際に出る痛み
を取り除き、体の動きをスムーズにしていけます。**

**整骨院では、痛みの原因を推測し施術を行ったり四十肩な
どの拘縮した関節を動かしていくなども行っています。**

*** 本来は柔道整復師とは骨折、脱臼、捻挫、打撲などの人
体の運動器損傷に対して治療する者を指します。**

case1

正座をしたいけどお尻が浮いてしまう

**だいぶ曲がっ
てきましたね**



**膝の可動域を広げるため、
お尻から足全体の筋肉を
ゆるめ、かかとがお尻に着く
ようにしていきます。**



湯船の中で正座の練習をするよう指導します

case2

**階段を下りる際にヒザにピリッときたり
膝が折れることがある**

神経痛の疑いが強いので、神経を圧迫している可能性が高いお尻の筋肉を中心に緩めていきます



お風呂上りなどストレッチをするよう指導します

case3

足にむくみがあり、パンパンに腫れている



ひざ裏付近のリンパ節の周辺をゆるめ循環を改善します。またふくらはぎなどの筋肉もゆるめていきます。

説明(*)を行います

(*)：ふくらはぎは第二の心臓で血液を心臓に戻すポンプの役割をします。ふくらはぎの筋肉に力を入れたり抜いたりすることで、むくみの改善につながります。

ウォーキングや座ってのつま先立ち、または(*)2)タオルギャザーの指導をします

(*)2)少し大きめのタオルの上に足を乗せ足の指でタオルを手繰り寄せる運動

第二富田デイサービスセンターは他事業所に比べ柔道整復師の比率が高い特徴があります。体を動かす時に痛みがある、腕が上がりにくい、力が入らないなど気になることがありましたらお気軽に相談してください

第二富田デイサービスセンター 機能訓練士：佐々木、三宅