

半身麻痺につながる「脳卒中」患者は2020年に300万人を超える！ その一方で医療費抑制による「リハビリ難民」が社会問題に ～“動きのコツ”を知ればセラピスト不在でも1人でリハビリが出来ます～

脳梗塞、脳出血リハビリスペース 動きのコツ研究所（住所：兵庫県西宮市池田町9-7フレンテ西宮西館 305）が、脳卒中の後遺症「半身麻痺」を改善する”動きのコツ“を知ること、自宅で1人でも出来るリハビリを3つご紹介します。

■「リハビリ難民」が深刻化！2020年には脳卒中の患者数が300万人を超える予測も

「脳卒中」は、世界で2秒に1人が発症し、6秒に1人が死亡する重度の疾患で、厚生労働省「平成25年国民生活基礎調査の概況」によると、介護が必要になる原因の1位は「脳卒中」となっており、また、2020年には患者数が300万人を超えると予測されています。

脳卒中の後遺症として発症する「半身麻痺」を改善させて要介護にならないためのリハビリは、発症後6ヶ月が回復の限界と言われていています。しかし、財政健全化に向けた社会保障費伸長の抑制に伴い、リハビリを受けたくても受けられない「リハビリ難民」が社会問題になっています。

従来のリハビリは、セラピストが横にいて身体を支えながら行うイメージが強いですが、当研究所ではセラピストが隣にいても、患者さんが頭で考えながら“動きのコツ”を掴んでいただくことで、自宅で1人でも出来る「脳を使ったリハビリ」を提案しており、リハビリ難民を減らす一助になればと考えております。

■“動きのコツ”を掴め！自宅で1人でも出来る「脳を使ったリハビリ」を3つご紹介します

1. 立ち上がる時に麻痺側の足を楽に支えるコツ

・ http://www.ugoki-no-kotsu.com/rehabilitation_movie/cate_02_00003.html

「麻痺側のお尻と太ももをどっしりさせる」ことを意識することで、自然と麻痺側の足がしっかりして緊張が取れ楽に支えることができます。

・ **上手い出来ない場合：**おじぎをする時に猫背にならず胸を張るように意識します。

→ http://www.ugoki-no-kotsu.com/rehabilitation_movie/cate_02_00003.html



2. 歩く時にひっかからずに楽に麻痺側の足を降り出すコツ

・ http://www.ugoki-no-kotsu.com/rehabilitation_movie/cate_04_00002.html

・ 振り出す前に良い方の足にしっかりと体重を乗せ、麻痺側の足が軽くなることを意識してから振り出すことで、楽に振り出すことができます。



3. 緊張して曲がっている肘を楽に伸ばすコツ

・ http://www.ugoki-no-kotsu.com/rehabilitation_movie/cate_06_00002.html

・ 一般的にはストレッチをすることで伸ばしますが、緊張して力が入るとすぐに曲がってしまいます。そこで、ストレッチをするのではなく、良い方の手でゆっくり肘を動かしながら「肘の動く感覚」を意識することで、楽に伸びるようになります。



上記のメニューで改善できる点はごくごく一部です。動画で上手い出来ない場合は、オーダーメイドに評価を行い、より細かいコツのメニューを提案させていただいております。

是非、貴社媒体でお取扱い頂きますようお願い申し上げます。ご不明点などございましたら、お気軽にお問い合わせくださいませ。

●取材に関するお問い合わせ●

脳梗塞、脳出血リハビリスペース動きのコツ研究所 担当：生野
TEL:050-3390-0152 E-mail:info@ugoki-no-kotsu.com

■動きのコツセラピスト/理学療法士 生野達也 (いくのたつや)



1979年4月9日北海道札幌市出身。2002年吉備国際大学 保健科学部 理学療法学科卒業。2012年県立広島大学大学院 総合学術研究科を卒業し、修士号を取得。2013年に「脳梗塞、脳出血専門リハビリスペース動きのコツ研究所」を開設。2016年に株式会社動きのコツジャパンを設立。2017年に、大手情報サイト「All About」にて「脳卒中リハビリガイド」として執筆を開始し、一般社団法人動きのコツ協会を設立。

1人でも多くの患者さんに、セラピスト無しで患者様自身で動くことが出来る“動きのコツ”を伝授するべく、「動きのコツセラピスト」として活動中。

動きのコツセラピスト/理学療法士
生野達也 (いくのたつや)

■「脳梗塞、脳出血リハビリスペース 動きのコツ研究所」概要

住 所：兵庫県西宮市池田町9-7 フレンテ西館 305号

運営会社：株式会社 動きのコツジャパン

代表取締役：生野達也

設 立：2013年4月

電話番号：050-3390-0152

H P：http://www.ugoki-no-kotsu.com

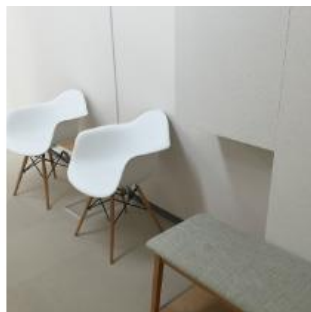
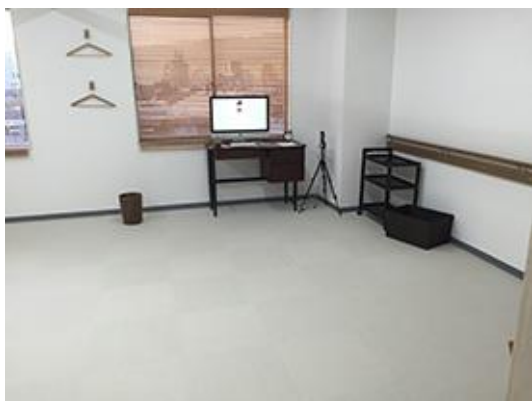
営業時間：10：00～20：00

休院日：日曜・祝日

主な指導内容：脳卒中（脳梗塞、脳出血）専門



■当研究所の様子



当研究所があるフレンテ西宮西館内はバリアフリーとなっています。研究所内は、白を基調としており、待合スペースはリラックスしやすいナチュラルな雰囲気です。リハビリスペースは、手すりもあり、歩くりハビリが可能です。手のリハビリを行う際は、高さを調整できる机を利用し、必要であれば、ベッドをご用意しております。

是非、貴社媒体でお取扱い頂きますようお願い申し上げます。
ご不明点などございましたら、お気軽にお問い合わせくださいませ。

●取材に関するお問い合わせ●

脳梗塞、脳出血リハビリスペース動きのコツ研究所 担当：生野
TEL:050-3390-0152 E-mail:info@ugoki-no-kotsu.com