



KUMASOU

訪問リハビリコラム

4月号



理学療法士
担当：訪問リハビリ
瀧澤 達也

“寝返りは していますか？”

健康な人の寝返りの回数は、健康な大人の場合、一晩に20回前後とされています。子供の場合はもう少し多いとされています。これよりも寝返りが少ないと、体への負担が大きくなったり快適な睡眠をとれなくなったりする可能性があります。

寝返りの
仕方でも
効果は
変わります



手すりを
引っ張っての
寝返りは、背中や
腕に痛みが出て
しまうことが
あります。

中途半端な
寝返りでは
肩や股関節周りの
硬さが取れにくく
なります。



手も足もしっかりと
寝返りをできると肩や
股関節周りが楽になる
ことが多く寝返り後に、
他の動きも楽に
なります。

脳血管疾患後や骨折後は、マヒ側や骨折側に寝返りしにくくなっている方を多くみかけます。マヒ側や骨折側に向くのが怖い、向くのが痛い方がいましたら訪問リハビリで指導、寝返り動作の改善を行うことができます。

気になる方がいましたら、熊谷総合病院訪問リハビリテーションにお問い合わせください。



社会医療法人 熊谷総合病院 訪問リハビリテーション TEL:070-6470-8404 瀧澤