

Possible 烏丸御池&桂 機能改善レポート

ご利用者さまのプロフィール

性別 : 女性
年齢 : 76歳
既往歴 : 脳梗塞
介護度 : 要介護2
ご利用期間 : 約5年

長い間正座ができない状態でしたが、「またできるようになりたい!」という目標があり、半年間取り組まれた成果です。

※掲載している写真は、以前の状態がどのようだったかをお聞きして、全て同一日に撮影したものです。



半年前の状態はこのように感じで、膝の曲がる角度は80~90度程度でした。

大腿四頭筋が硬くなっていることで、膝が曲がりにくくなっており、ストレッチを提案いたしました。

ストレッチ方法

座布団など厚みのあるものを太ももの裏に挟んで座り、大腿四頭筋を伸ばします。できるようになれば、徐々に厚みを減らしていきます。



半年間、自宅でもストレッチを継続して行い、見事正座ができるようになりました! また、膝が曲がりやすくなった事で「テーブルや椅子に掴まらなくても、床からの立ち上がりができるようになった」とも言われています。