

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 : 男性
 年齢 : 75歳
 既往歴 : 変形性脊柱症
 頰椎症性頰髄症
 胸椎黄色靱帯骨化症
 糖尿病
 高血圧

介護度 : 要介護3
 利用期間 : 3年9か月

備考: 約1年休まれて、久しぶりに 復帰されたご利用者さまです。
 測定データは復帰直後と約3か月後の比較です。

目標

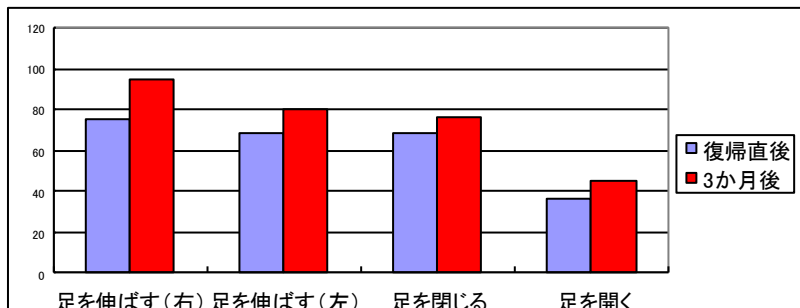
歩道の電柱から電柱
 までを1人で歩ける

目標を達成するために、ご家族さまの見守りがある状況で、歩行練習を行う。

ポシブルでの運動プラン (週2回のご利用)

- ・マシンを使用した筋力トレーニング
- ・スリングトレーニングによる下肢筋力とバランス能力の向上
- ・個別メニューで下肢運動やふくらはぎストレッチ

筋力測定の結果



歩行測定の結果

	復帰直後	3か月後
10m歩行	20.86秒	15.52秒
右コーン回り	22.55秒	18.07秒
左コーン回り	24.18秒	19.66秒

改善

- ・復帰直後と3か月後の体力測定数値を比べると、下肢筋力・歩行速度共に向上。
- ・歩行に関してはスピードUPだけでなく、ふらつきや躓きも改善。

まとめ

ポシブルご利用時はスリングとマシン以外に個別トレーニングも下肢を中心に、ランジ運動・片足立ち・ふくらはぎストレッチなど複数のメニューを欠かさず実施されています。
 膝折れや躓きは減ってきており、見守り状況下での歩行は問題なくできています。今後は、最近できていない自宅裏での歩行練習を週に3,4回実施をして、目標達成に向け取り組まれます。