

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 : 84歳
 既往歴 : 陳旧性心筋梗塞
 現病歴 : 慢性心不全
 : 脊柱管狭窄症
 介護度 : 要介護1
 ご利用期間 : 8か月

3か月前の状態

- ・屋内は杖歩行か伝い歩き
- ・連続歩行の距離が短い

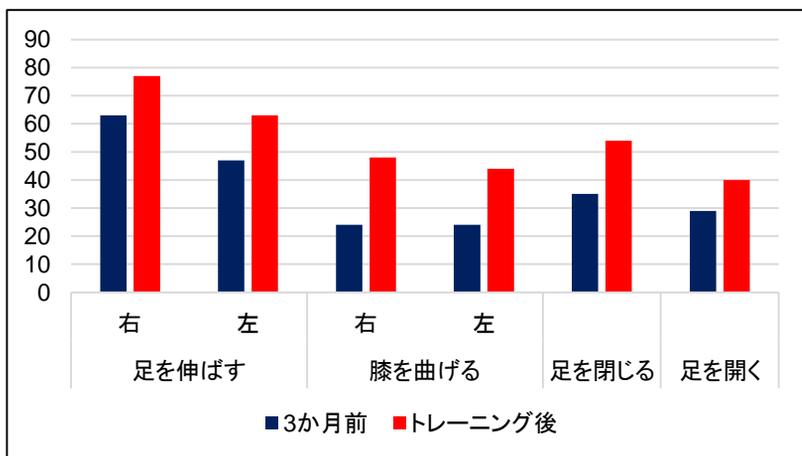
3か月前の課題

- ・バランス能力の向上
- ・持久力の向上

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

筋力データ



歩行データ

	3か月前	トレーニング後
10m歩行	13.76秒	12.62秒
右コーン回り	16.81秒	14.35秒
左コーン回り	15.96秒	14.50秒

改善

- ・下肢筋力の向上 → 膝周りと股関節の筋力UP
- ・歩行速度の向上 → バランス能力が特に必要なコーン回りが速度UP

まとめ

ご利用開始当初は屋内や少しの移動でも杖が必要でしたが、最近は杖なしで歩ける範囲が広がり、自宅内やポシブルご利用時は杖なしで移動されています。

この次は「床に正座、あるいは足を伸ばして座りたい」と目標を立てられています。