

### 今月の訪問リハ取り組み紹介

#### <きっかけ>

施設を退所後、独居生活がスタート！自宅での生活はある程度出来るようになり、次の目標としてご本人から自分でゴミ捨てが出来るようになりたいと話がありました。ゴミ捨て場までの道のりを実際場面で練習できるようにと訪問リハビリがスタート！

ご本人の希望 「ゴミ捨て場まで歩けるようになりたい」

目標設定 片道 110mのゴミ捨て場まで歩くことができる  
実際にゴミを捨てること

#### ～ リハビリプログラム ～ 週1回・1回40分

痛みの改善、筋力・体力向上を目的に、

- ・ 膝や腰回りのストレッチ
- ・ 体幹や膝周りの筋トレ ・ 長距離歩行練習

負荷量や歩行距離は、その日のお身体の状態に合わせて決めていました。

リハビリ以外の日も  
自主トレを継続されていました！

### リハビリ開始後5カ月後…一連の動作を行えるようになりました！



～ 包括支援センター担当の方より一言メッセージ頂戴しました～

「プラスチックゴミは何とか捨てられるようになったから、今度はもえるゴミも自分で捨てに行きたい」という新しい目標が出来て、日々リハビリに取り組まれています。

頑張りすぎてしまう所があるので、無理のないペースでこれからもリハビリを続けていただければと思います。