

Case 13

腰椎変形性すべり症で手術。その後、妻の介護をきっかけに腰椎椎間板ヘルニアを発症し入院。リハビリを行い車での運転ができるまで回復したが、腰痛再発への不安が強かった M さんの実例

目標

Goal

- ✓ 腰痛の再発防止
- ✓ 痛みなく歩ける距離や活動がわかる



リフティブ
実施期間

2025年
8月開始

週1回 × 6か月間実施

2026年
1月卒業

リハビリ 内容

- 腰痛予防のため、身体の柔軟性向上を目的としたストレッチ（※）
 - 足や体幹の筋力訓練とバランス練習（※）
 - 歩行練習（徐々に距離を伸ばし、腰痛が悪化しないで歩ける距離を確認）
 - ルームサイクル（座ってできる足漕ぎバイク）
- ※自宅でも行える内容を検討し、自宅でも実施してもらった。

リハビリ中の 変化

ご自宅での移動が車椅子から独歩に。レンタルしていた介護用ベッドを返却することができた。歩行速度やルームサイクルの回転数、筋力は変わらなかったが「庭の草むしりをしてみた」「ヘルパーさんをお願いしてたゴミ出しを自分でした」など自宅での活動に自信が出てきた。

Graduation

リフティブ卒業後



時折、腰痛悪化はあるが自宅でも自主トレーニングを継続！



専門的な指導や自宅ではできないトレーニングをご希望され、通常コースへ変更！

担当リハスタッフからのコメント



腰痛悪化の不安感から、自宅での動きも慎重でした。一緒に運動を行い「ここまでは大丈夫」と確認しながら活動を進めるうちに、ご自分で体の使い方がわかってきたようです。今後も腰痛予防を行いながら、遊びに来るお孫さんと楽しい時間を過ごしていただきたいと思います。

祝
卒業