

Case 7

両膝と腰の痛みで悩まされながらも、両手に杖をつきながら、1～2kmの散歩を日課に。
徐々に膝と腰の痛みが強まり、歩く距離が短くなってしまったGさんの事例

目標

- ✓ 歩行時の膝、腰の痛みを軽減
- ✓ 1～2kmを散歩できるようになる



リフティブ
実施期間

2024年
12月開始

週1回 × 6か月間実施

2025年
5月卒業

リハビリ 内容

- 膝関節を柔らかくするためのストレッチ
- 下肢、体幹の筋力をつけるためのトレーニング
- 痛みの生じにくい体の使い方をするためのトレーニング
- 両手に杖をつきながら250mを歩行する練習
- 自宅での自主訓練の指導

リハビリ中の 変化

はじめは痛みで立ち止まってしまう、250mの歩行速度が7分30秒だったが、トレーニングを継続することにより、立ち止まる回数が減り、最終的に6分30秒に短縮。以前より痛みが軽減され「歩くときに楽になった」と本人からお話があった。

Graduation

リフティブ卒業後



通所リハビリは卒業となり、他事業所のデイサービスを利用！



休みながら1kmの距離を毎日散歩している！



担当リハスタッフからのコメント

膝や腰の骨の変形や痛みがあり、なかなか長い距離を歩くことは大変だったと思います。そのような状況でも、自宅に閉じこもりがちにならずに、毎日コツコツと散歩を継続していたことが、歩く力を保つための元気の源になっていました。まさに「継続は力なり」という言葉がぴったりな方だと思います。これからも元気に、いつまでも歩き続けることを期待しています。

祝
卒業

