

# Case 8

自己免疫疾患や腰部脊柱管狭窄症により、疲労感を感じやすく、腰の痛みもあるため  
長時間の歩行が困難になった H さんの事例

## 目標

Goal

- ✓ 体力向上と歩行距離を拡大する
- ✓ 庭の盆栽の手入れをする



リフティブ  
実施期間

2024 年  
12 月開始

(週 2 回) × (7 か月間実施)

2025 年  
6 月卒業

## リハビリ 内容

- 腰の痛みの軽減をはかるストレッチ
- 重りを使用した足の運動
- 体力をつけるための自転車エルゴメーター
- ご自宅での自主訓練



## リハビリ中の 変化

はじめは 5.5 秒だった 5m の歩行速度が、徐々に腰痛の軽減がはかれ、  
最終的に 3.3 秒と短縮

## リフティブ卒業後



趣味である盆栽の手入れをできるようになった！



運動を継続するため、リハビリ特化デイを利用！



### 担当リハスタッフからのコメント

疾患のコントロールが上手いかずに体調を崩されることもありましたが、負荷量  
やリハビリメニューの変更を行いながら、何とかリハビリを継続することができま  
した。ご自宅でも毎朝の自主訓練を継続されたことが、卒業に繋がったのかなと思  
います。これからも無理なく盆栽の手入れを楽しんでいただければと思います。

祝  
卒業

