

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さんの実例

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 Contents

- 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 Change

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 Graduation



趣味である盆栽の手入れが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くいかず体調を崩されましたが、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。

