

Cafe 9

自宅の玄関で転倒し、右足と右手を骨折。手術を受け、外来リハビリに通院していたが、ふらつきなどの改善のため、外来リハビリの期間満了後もリハビリを望んでいたIさんの実例

目標 Goal

- ✓ 歩行（独歩）が良くなる
- ✓ フライパンを楽に振ることができる



リフティブ
実施期間

2024年
12月開始

週2回 × 6か月間実施

2025年
5月卒業

リハビリ 内容

- 右足全体の関節が硬くならないようストレッチ
- 重錘を使用した運動やブリッジ運動
- 片足立ちなどのバランス訓練
- 施設回り約 250m や近隣の商業施設で歩行訓練
- 実際にフライパンを振る動作訓練

リハビリ中の 変化

右手の握力が 17.5kg → 24kg に
TUG (※) が 10.4 秒 → 6.9 秒に
5m 歩行が 5 秒 → 3.3 秒に
※椅子に座った状態から立ち上がり、3m を歩いて折り返し、再び椅子に座るまでの時間



リフティブ卒業後



家事動作が長い時間できるようになり、フライパンを振れるように！



目標の商業施設の 3 階まで行くことが可能に！



家族で旅行に行く予定ができた！



担当リハスタッフからのコメント



リハビリに意欲的に自宅でも自主訓練を頑張っていらっしゃいました。その効果もあり、リハビリ開始から 4 か月後には車に乗って一人で買い物に行ったり、新幹線に乗って外出したりなど、行動範囲の拡大がはかれていました。今後も庭仕事や旅行など、好きなことができるよう運動を続けていただきたいです。

