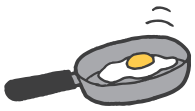
Case 9

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

Contents 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

Change 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

Graduation リフティブ卒業後

- Goal 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！**
- Goal 目標の商業施設の3階まで行くことが可能に！
- Goal 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

リハビリに意欲的で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に運動を続けていただきたいです。

祝 卒業