



利府仙台ロイヤルのリハビリで  
マクティブ<sup>(活発)</sup>に！



# 卒業者さまの 実例紹介



利府仙台ロイヤルケアセンター

## 目標チャレンジコース

# リフティブ

## 短時間 × 短期間 の 強化リハビリ

1回の利用時間は **1～2時間**（リハビリ提供時間は 60分）

**最長 6ヶ月の間集中してリハビリのみを行う、**

**個別・自主トレがメインのコースです。**

リハビリ専用スペースにて過ごすことができるので、

集団が苦手な方でも安心してご利用いただけます。



**ライフワークに合わせて  
リハビリ集中**

レクリエーションの参加不要。自家用車のご利用もOK!  
来所の時間も相談できます。



**リハビリ専用スペース**

集団での活動が苦手な方も、気軽にリハビリできます。



**自立支援**

外出練習で日常をもっと自由に。自らの目標に向かってチャレンジ！ご自宅で行える自主練習のアドバイスもできます。



Recommended  
おすすめ  
している方

- 病院のリハビリ終了後もリハビリを続けたい方
- レクリエーションはせず、リハビリに集中して筋力をつけたい方
- スキマ時間を活用して、リハビリをしたい方
- リハビリは続けたい！でも家のこともやりたいから長時間通えない方

# Case

## 7

2023年に右肩の強い痛みで右腕を上げることができなくなり、右頸髄麻痺の診断で外来リハビリを受けるが期間満了に伴い改善がみられないまま終了となる。その後もリハビリ継続を希望したAさんの実例

### 目標 Goal

✓ 右上肢の可動域を広げ、生活の中で使用できるようにする。



リフティブ  
実施期間

2024年  
4月開始

(週2回) × (7か月間実施)

2024年  
10月卒業

### リハビリ 内容 Contents

- 右腕や背部のストレッチ、関節可動域訓練  
→可動域拡大・痛みの軽減をはかる
- 右腕や腹部、背部の筋力トレーニング  
→日常生活での右腕の参加を促す
- ご自宅でもできる自主訓練の指導  
→右腕を使用する習慣を身に着ける



### リハビリ中の 変化 Change

ご利用開始時、右腕はお腹前位までしか上がらなかつたが、最終的には顔に手が届くように。庭仕事や左手のみで行っていた洗顔も両手ができるようになり、活動性の向上がはかれた。

### リフティブ卒業後 Graduation



運動を継続し、右手の動きや体力を維持するため、リハビリ特化デイを利用！



妻とショッピングモールの散歩や庭仕事の継続！



#### 担当リハスタッフからのコメント

日常生活で右腕を使用する機会が増え、以前のように自然と両手で洗顔や着替えなどの動作が行えるようになりました。ご本人はとてもリハビリに意欲的で、ご自宅での熱心な自主訓練も結果に繋がったと思います。これからも奥様と一緒に沢山外出し、活動性の維持をはかっていただければとても嬉しいです。



# Case 2

過去に足を骨折し、手術を受ける。足の筋力低下と腰部脊柱管狭窄症により、腰部の痛みや重苦しさがあるため、家事動作が行えず外出頻度が減ったBさんの実例

## 目標 Goal

- ✓ 家事動作がもっとできるようになる
- ✓ 買い物や旅行に行けるようになる



リフティブ  
実施期間

2024年  
5月開始

(週1回) × (7か月間実施)

2024年  
11月卒業

## リハビリ 内容

- 重錘を使用して足の運動
- 片足立ちや後ろ歩きなどのバランス訓練
- 段差を上ったり下りたりする訓練
- 施設の中や屋外の歩行訓練
- 近くの公園やお店へ行くなどの歩行訓練



## リハビリ中の 変化

はじめは5.8秒だった歩行速度が、最終的に4.4秒になり、歩くスピードが徐々に速くなったことで、本人も歩行に自信を持てるように。洗濯物を干す、料理を作るなど、少しずつできるように。ご家族と外出することが多くなった。

## リフティブ卒業後



身体機能を維持させたいとご本人の希望があり、リハビリ特化ディを利用！



ご家族と温泉旅行へ行くことができた！



### 担当リハスタッフからのコメント



リハビリ初回時は「何もできなくなった。夫にやってもらつてばかり…」と悲観的な発言が多く聞かれていましたが、身体が良くなるにつれて自ら行動することが増え、旦那さまと役割分担をしながら家事動作が行えるようになりました。また、趣味の裁縫なども始めることができていました。今後も運動を続けながら楽しく生活を送っていただきたいです。



# Case 3

身体の様々な場所にがんが転移し、手術や治療を受け、体調不良がありながらも家事や外出を継続。BCG治療の継続で徐々に調子が悪いと感じる日が多くなり、両手や肩、首周りの重苦しさから活動性の低下がみられたCさんの実例

## 目標 Goal

- ✓ 家事が楽にできる
- ✓ 趣味活動（ピアノ・旅行など）を楽しく継続する



リフティブ  
実施期間

2024年  
7月開始

週1回 × 6か月間実施

2024年  
12月卒業

## Content リハビリ 内容

- 両肩周りや腹部のストレッチで柔軟性を高める  
→血行アップを促し痛みの軽減をはかる
- 重りなどを使用した両肩周りや腹部、背部の筋力トレーニング
- 自転車エルゴメーターで持久力向上
- 体調不良の周期やタイミングを考察し、最適な自主訓練を指導

## Change リハビリ中の 変化

筋力や持久力の向上がはかれ、はじめは5分で疲労感が見られたエルゴメーターも、最終的に10分間継続して漕げるようになった。家事や趣味活動への参加も増え、旅行での楽しいエピソードを話されることも多くなつた。

## リフティブ卒業後

BCG治療の副作用により短期間での入退院を繰り返したこと、活動性の低下が見られ、治療の継続により体調悪化や身体機能低下のリスクがあったため、当施設の訪問リハビリへ移行となつたが、



大きい体調変化はなく、趣味活動や家事を無理なく継続できている



自主訓練も体調に合わせ継続できている



### 担当リハスタッフからのコメント



治療の継続で、活動性の向上や低下を繰り返している印象でした。体調に合わせ、ご自宅でも意欲的に自主訓練を頑張られたこともあり、大きな活動性低下は見られませんでした。今後も体調に合わせて、運動の機会を持ちながら活気よく生活していただければと思います。



# Case 4

2017年に転倒し、左人工骨頭置換術を受ける。2024年に腰部脊柱管狭窄症と診断、同年に再度転倒し固定術を受ける。杖で歩くことはできるが長く歩くと疲れや痛みが出るDさんの実例

## 目標 Goal

夫と一緒に歩いて買い物や旅行に行けるようになる



リフティブ  
実施期間

2024年  
8月開始

(週1回) × (7か月間実施)

2025年  
2月卒業

### リハビリ 内容 *Content*

- 両脚のストレッチで柔軟性を高める
- ブリッジ運動や脚の抵抗運動などで筋力の向上
- 横歩き練習でバランス練習と脚の付け根の筋力向上
- 敷地内外での歩行練習
- 外出訓練として近くのコーヒー屋さんへ



### リハビリ中の 変化 *Change*

はじめは5.2秒だった5mの歩行速度が、最終的に4.5秒と短縮  
歩数も12歩から11歩と減少

## リフティブ卒業後



運動を継続するため、夫が通っているリハビリ特化デイを利用！



夫と温泉に行く予定ができた！



### 担当リハスタッフからのコメント



元々活動量は多かった方でしたが、下肢の痛みや疲労感で連続した歩行がしづらくなっていました。リフティブで長い時間関わることで、連続した歩行練習等が行うことができ、体力や歩行に対する自信がつきました。  
今後もお好きな旅行をご主人と一緒に楽しんでいただければと思います。



# Case 5

足の神経にがんが見つかり、手術を受ける。足の力が入らなくなってしまい、仕事や趣味である写真活動ができなくなってしまったEさんの実例

## 目標 Goal

- ✓ 復職する
- ✓ 写真活動を再開する



リフティブ  
実施期間

2024年  
9月開始

(週1回) × (6か月間実施)

2025年  
2月卒業

## Content リハビリ 内容

- 重りを使って足の運動
- 片足での運動や段差昇降などのバランス練習
- 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



## Change リハビリ中の 変化

はじめの歩数は、200～300歩程度でしたが、徐々に活動性が上がり、最終的には5000～6000歩も歩けるように！！

## リフティブ卒業後



もっと筋力や体力をつけるために、近くのジムに通うこと！



ご家族の協力のもと、写真活動を再開！



趣味の写真を極めるために、大学に通うことが決定！



### 担当リハスタッフからのコメント

中々全身状態が落ち着かず、運動負荷をかけることができない時期が長かったですが、リハビリ以外でも散歩や趣味の写真を工夫しながらやり続けたことが、結果に繋がったと思います。元気に過ごせるようになり、とても嬉しいです。



# Case 6

脳梗塞の後遺症で左半身に麻痺が残り、腕や脚が思うように動かせなくなる。退院後、使い慣れたフライパンを使用できなくなり、杖歩行のため調理場内の移動が大変になったFさんの実例

## 目標 Goal

- ✓ フライパンを使用して調理動作をする
- ✓ 杖を使わずに敷地内を1周歩く



リフティブ  
実施期間

2024年  
9月開始

(週1回) × (8か月間実施)

2025年  
4月卒業

## リハビリ 内容 Contents

- 右肩関節の柔軟性を良くするためのストレッチ
- 実際のフライパンの重さと動きを再現した腕の運動
- 杖を使用しないで施設を大きく1周歩く
- ご自宅での自主訓練



## リハビリ中の 変化 Change

はじめは0.5kgの重さのフライパンで疲労感が見られたが、最終的に1.5kgの重さで楽に調理動作が行えるようになった。  
250mの距離を杖なしで歩けるようになった。

## リフティブ卒業後



左手でフライパンを振りながら右手で炒める動作が楽に行えるようになった！



調理場内だけでなく、屋外も杖を使用せず安定して移動できるようになった！

### 担当リハスタッフからのコメント



元々リハビリに意欲的な方だったため、リハビリ以外の時間も積極的に自主トレーニングや散歩を継続されていたことが、卒業に繋がった大事な要因に感じます。これからも使い慣れたフライパンを使用して、お客さまに美味しい料理を提供していただければと思います。



# Case

## 7

両膝と腰の痛みに悩まされながらも、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さんの実例

### 目標 Goal

- ✓ 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い、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「歩くとき楽になった」と本人からお話をあった。

### 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。



# 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

## Content 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



## Change 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。



# 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
- 重錐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。

