

## Before &gt;&gt;

## ご利用前の経緯

令和2年1月に、右大腿骨頸部骨折により入院。コロナ禍での入院だった為、家族の面会も制限されていて、本人の精神的な不安が強くなり、早期で退院することになりました。

十分なりハビリ期間を経ないでの退院となり、退院後の在宅生活に対してとても不安がありました。

退院直後から入浴の介助を受けながらリハビリが継続できる施設を探しているとケアマネジャーに相談させていただいたところ、体力面や生活に必要なリハビリができる nagomi プラスさんを紹介していただきました。

## 生活状況と課題

- 杖の使い方がわからず、歩行が不安定。
- 椅子からの起居動作、歩行時にふらつきが見られる。

## After &gt;&gt;&gt;

杖も必要なく、  
長い距離を歩いても疲れなくなり、  
生活が楽しくなりました。

喜びの声!

O様 91歳(女性) / 要介護3

右大腿骨頸部骨折

令和2年5月より

東京都nagomiプラス洗足池店を週3回利用

## ご家族の声

通所開始時は、杖の使い方もわからず歩行が困難な状態でした。nagomiプラスさんで体を動かす機会ができ、杖の使い方を教えていただいたりもしました。今では杖を忘れてしまう事があるほど、スムーズに歩けるようになりました。これからも楽しくイキイキと生活を送って欲しいです。



## 今後の目標

自宅前の階段や玄関の段差でも、ふらつく事なくスムーズに上り下りできるようになりたい。今後も自分の足で歩いて生活したい。

## 生活目標

## 自宅での生活を介助なく送れるようになる。

## 目標達成に向けた課題

体幹・脚の筋力低下により、座位・立位時の姿勢保持が難しい。

O様が取り組まれた運動をご紹介します!! (訓練風景を公開しています!!)

## ①身体機能訓練

移動動作：体幹・下肢筋力の強化



姿勢保持に必要な体幹・下肢筋力強化の運動を実施しております。写真の運動は立位での腿上げの運動ですが、その他にも手すりにつかまりながら背伸びをする運動等があります。体幹・下肢の筋力を強化する事で、歩行時や立ち上がりの際のふらつきの防止・方向転換時や段差での姿勢保持に繋がります。運動時は重心の位置や姿勢も気にしていただくよう声かけを行っております。



訓練の動画はこちら

## ②実践訓練

歩行動作・方向転換



歩行動作・方向転換の訓練を行っております。歩行時のふらつきを予防する為、歩行動作時の姿勢の保持や、足の運びを意識できるよう、目標物を置き、Uターンする方向転換の動作を行っております。段差を使用した歩行にも挑戦し、ふらつく事なく階段の昇り降りができる事が今後の目標です。



訓練の動画はこちら