

After &gt;&gt;

喜びの声!

Before &gt;&gt;

## ご利用前の経緯

日頃から活動の機会は少なく、家の中で過ごす事がほとんどでした。そのうちに、筋力・体力共に低下し、1人でのトイレ動作等の日常生活動作が困難だと感じる事が増え、生活に支障をきたすようになってしまいました。その為、適度な運動ができ、1日過ごす事が出来るデイサービスをケアマネジャーの方に探してもらい、近所にnagomiプラス洗足池店があった為、通所に至りました。

## 生活状況と課題

- 移動時に前傾姿勢となり不安定。
- 床からの立ち上がりが困難。

## 歩行器を使わず、杖だけで歩けるようになりました!!

F様 85歳(女性) / 要介護3

高血圧

令和3年1月より

東京都nagomiプラス洗足池店を週2回利用

## ご家族の声

通所開始当初よりも随分と元気になる、家の中でも不安な事が減ってきました。杖の使い方も指導してもらい、歩行状態も少しずつ改善しているように感じています。又、最初は慣れない環境で、生活リズムが整わない時期もありましたが、今では運動習慣が定着し、生活リズムも整っています。

## 今後の目標

自宅内で転ばないように過ごし、運動習慣も持ち続けたい。



生活目標

## デイサービスを利用し、筋力・体力を向上させ、自立した生活を送れるようになる。

目標達成に向けた課題

前傾姿勢の影響による歩行不安。床の立ち座りが困難な為、入浴動作等にも支障あり。

F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

## 立ち座り運動 (スクワット)



私たちが移動(歩行)する事が出来る前提に自立した立ち座り動作があります。その為、立ち座り動作に課題があると自立した生活を送る事も難しくなる為、F様も立ち座り(スクワット)運動を反復して取り組み、立ち座り時だけでなく、歩行時にも必要な下肢筋力強化を図っています。

## ②実践訓練

## 平行棒を使用した歩行訓練



店舗内に設置している平行棒内を往復する歩行訓練を実施しています。訓練時には不整地を想定し、段差や芝に模した障害物等を設置して行います。又、転倒の恐怖心から目線が足元に下がり、円背の原因となってしまう為、訓練時には目線を上げ、正しい姿勢の保持も意識するようお声掛けを行ってまいります。



訓練の動画はこちら

<https://youtu.be/inMG2TVpQKQ>