

Before >>

ご利用前の経緯

約1年前に転倒し、腰椎圧迫骨折を経験しました。病院でのリハビリの甲斐もあり、半年ほどで退院する事は出来ましたが、「以前の生活を取り戻す為にも継続してリハビリを行った方が良い」というケアマネジャーの勧めで、nagomiプラス高井戸店への通所に至りました。又、通所前は血圧も安定せず高めで、膝の痛みにも悩まされる日々を過ごしていました。

生活状況と課題

- 階段の昇り降りは、手摺りが必須。
- 転倒不安もあり、1人での外出は困難。

After >>

自宅の階段 (31段) の昇り降りが出来ようになり、掃除や家事も出来るようになりました!!

喜びの声!

K様 85歳(女性) / 要介護5

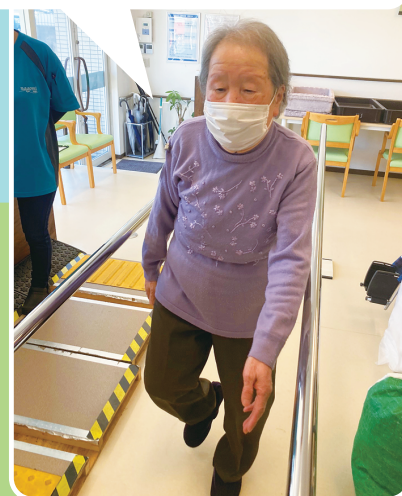
高血圧・糖尿病・心血管疾患

令和5年6月より

東京都nagomiプラス高井戸店を週2回利用

ご家族の声

身体の状態が回復しただけでなく、転倒する前よりも元気な姿を見る事ができ、家族としても嬉しく思っています。通所する事が生活の中で楽しみの一つにもなっている為、これからも通い続けてもらいたいです。



今後の目標

1人でお散歩や買い物に行けるようになりたい。

生活目標

転倒する前のような在宅生活を送れるようになる。

目標達成に向けた課題

左膝の痛みが強く、歩行時のふらつきがある状態。

▼ K様取り組みまし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

下肢機能の運動



歩行時や階段昇降時に重要となる下肢筋力ですが、年齢と共に衰えていく筋力の一つです。通所時には必ず腿上げ運動等で筋力強化を図り、また足首回し等で柔軟性を高める運動も実施し、下肢機能の維持・向上を図っていきます。



訓練の動画はこちら

<https://youtu.be/3fVafUVhTU>

② 生活機能訓練

階段昇降運動



K様のように階段昇降に課題を抱える方は多く見られます。階段昇降時に必要となる筋力の強化を図るだけではなく、実際の階段を用いて実践訓練を行う事で、恐怖心の軽減から自信獲得にも繋げる事が出来ます。



訓練の動画はこちら

<https://youtu.be/27HmVKGEjMQ>