

Before >>

ご利用前の経緯

左大腿骨の骨折を機に活動量が減り、一人での外出も不安で、筋力や体力が衰えている事を著しく感じていきました。又、就寝時にベッドから転落してしまった事も相まって、より身体機能は低下していきました。次第に「自分で出来る事を増やしたい」「付き添いなしで外出したい」という気持ちが芽生え始め、nagomiプラス用賀店と出会い、通所に至りました。

生活状況と課題

- 外出時には付き添いが必須。
- 在宅生活の継続を望んでいるが、1人で出来ないものが増えている。

After >>

杖を使い、買い物へ行けるようになりました!!

喜びの声!

I様 80歳(女性) / 要介護2

左大腿骨骨頭壊死、骨折・肺高血圧症

令和5年12月より

東京都nagomiプラス用賀店を週2回利用

ご家族の声

普段は離れて暮らしていますが、先日に一緒に外食した際、歩行動作が安定している事に驚きました。姿勢改善にも繋げる事が出来れば、より歩きやすくなると思いますので、引き続き楽しみながら頑張ってもらいたいです。



今後の目標

- 1人で近所のファミレスへ行けるようになりたい。
- 自信を持って段差の昇り降りを出来るようになりたい。

生活目標

付き添いなしで、買い物へ行けるようになる。

目標達成に向けた課題

足腰の痛みが強く、歩行時のふらつきがある状態。

I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・スクワット運動



I様のように骨折や転倒が原因で、活動に制限が掛かると著しく下肢機能から低下していきます。その為、動き始めや身体を支える為に機能している足腰を中心に鍛え、ふらつきの軽減や身体を中心軸を整える為の運動を行い、活動的に動く為の身体作りにつなげていきます。



訓練の動画はこちら

<https://youtu.be/Rf1lmiGndOo>

②実践訓練

平行棒を使用した歩行訓練



歩行動作に不安を抱える方に対しては、平行棒等の補助を活用していただき、正しい歩き方を意識した移動、姿勢改善、不整地でのバランスを保つ為の訓練を実践し、歩行機能改善だけでなく、より自信を持って活動範囲を広げていただけるよう実施していただいております。



訓練の動画はこちら

<https://youtu.be/S70egHdCCLU>