

Before >>

ご利用前の経緯

自宅の外玄関で転倒し、前頭部を強打。検査では特に異常は見られなかったのですが、その後両足の感覚が鈍くなり、歩けなくなっていきました。次第に外出意欲は低下し、寝たきりに近い状態となり、筋力・体力低下によって屋内10mの歩行でも膝折れが多発する状態となってしまいました。又、1Fのリビングへの往來も困難となり、2Fの寝室のみで過ごす時間が増えていき、トイレへの移動も介助が必要となってきた為、nagomiプラス高松店でリハビリを始める事になりました。

生活状況と課題

- 主生活スペースが1Fと2Fで分かれ、移動の際に階段昇降が必要となる。
- 歩行時の膝崩れが多く、転倒リスクが高い為、介助が必要な状態。

After >>

喜びの声!

1人で階段の昇り降りが出来るようになりました!!  
又、夜中のトイレも1人で行く事ができ、家族の負担軽減にも繋げる事が出来ました!!

頚椎症性脊髄症、高血圧

O様 93歳(男性) / 要介護2

令和5年11月より

東京都nagomiプラス高松店を週3回利用

ご家族の声

階段昇降のスピードが格段に上がり、高齢の妻1人の見守りだけで十分になりました。膝折れがほぼ無くなった事で歩行も安定し、50m程の距離であれば見守りだけで歩けるようになったので、リハビリの効果を実感しています。



今後の目標

- 食事は1Fで取るように、1日1回以上の階段昇降は続けていく。
- 一人でトイレへ行き来し続ける。

生活目標

自宅階段 (1F⇔2F) の移動を楽しみ、生活習慣を変えずに在宅生活を継続する。

目標達成に向けた課題

頚椎狭窄の為手足に痺れがあり、生活に支障が出ている。

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

腿上げ運動



歩行時のふらつきや膝崩れを起こした際、踏ん張り、転倒を防ぐ為に必要な下肢筋力を鍛える運動となります。又、手すりに掴まりながら行う為、階段昇降時に手すりに掴まり続ける握力も同時に鍛える事が出来ます。又、nagomiプラスでは座位姿勢でも同様に鍛える事が出来る運動をご紹介します。



訓練の動画はこちら

<https://youtu.be/YqPMsgvOJmU>

②実践訓練

階段設備を使用した昇降訓練



階段設備を使用し、ご自宅の階段を模した昇降訓練を実施していきます。反復訓練を行う事で、階段の昇り降りに慣れていただくと同時に、昇る際の蹴り上げや降りる際に身体を支える為の踏ん張る力も鍛える訓練となっています。



訓練の動画はこちら

<https://youtu.be/Moix4GwqEoQ>