

## Before &gt;&gt;

## ご利用前の経緯

脊柱管狭窄症のオペを行った後、更に高カルシウム血症を発症。2度の入院を繰り返した事で入院前に比べ、急激に身体機能が低下していきました。特に歩行機能の低下が著しく現れ、車椅子が必要となり、自力での立ち座りも困難な状態となりました。その為、外出機会は確保出来ず、トイレまでの移動であっても介助が必要となり、自宅内でもほぼ動かない生活を余儀なくされました。「そんな生活を少しでも変えたい!」という想いで、nagomiプラス洗足池店に通い始める事となりました。

## 生活状況と課題

- 退院後、急激に身体機能が低下
- 移動・立ち座りを含めた自宅内の動作が困難となっている。

## After &gt;&gt;

## 歩行器を使い、1人でお手洗いまでの往復が出来るようになりました!

喜びの声!

T様 82歳(女性) / 要介護4

腰部脊柱管狭窄症、変形性膝関節症  
狭心症、高カルシウム血症

令和6年1月より

東京都nagomiプラス洗足池店を週1回利用

## ご家族の声

2度の入退院を繰り返し、一度は寝たきりの状態でした。食欲も無く、表情も暗かったですが、nagomiプラスへ通い始め、他の利用者さんと交流したり、リハビリをするようになってからは明るい表情になり、顔つきも変わっていきました。今では人と接することが大好きだった頃の母の姿が戻ってきたようで非常に嬉しいです。



## 今後の目標

- 自宅内を杖だけで歩けるようになりたい。
- 家族が安心して外出出来るよう、自信を持って歩けるようになりたい。

## 生活目標

## 定期的なリハビリを実施し、1人でトイレに行けるようになる。

## 目標達成に向けた課題

転倒リスクが高く、屋内外問わず、自立歩行が困難な状態。

T様に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

## スクワット運動



杖のみの自立歩行実現に必要な運動の一つとして、下肢筋力の強化が挙げられます。スクワット運動を行う事で、歩行時のふらつき軽減を図り、転倒不安の払拭にも繋げる事が出来ます。又、スクワット運動自体が歩行前に必ず行う立ち上がり動作にもなっている為、活動的に過ごしやすいようになっていきます。



訓練の動画はこちら

[https://youtu.be/KkPHmYa\\_yJw](https://youtu.be/KkPHmYa_yJw)

## ②実践訓練

## 歩行器を使用し、方向転換をする訓練



T様の歩行機能向上を図るべく、車椅子⇒ピックアップ歩行器⇒杖⇒自立歩行と段階的な歩行訓練を計画し、実施しています。まずは屋内を想定した平地歩行を行っていますが、直線コースだけでなく、障害物を避けたり、方向転換を行ったりと歩き方に変化を付け、自信を持って歩ける身体作りを行っています。



訓練の動画はこちら

[https://youtu.be/-od6qt0\\_zxs](https://youtu.be/-od6qt0_zxs)