

寺田ガーデン リハビリ通信

～改善事例 楽しく買い物に行きたい～

50代女性 要介護3 週2回 1日利用

お困りごと

- ・長期の体調不良により、**下肢筋力が低下**した。
- ・歩くとすぐに疲れる為、**2本の杖が必要**になった。
- ・趣味である**ショッピングモールに行く**ことが出来ない



リハビリ評価

- ・歩行に必要な**瞬発力・筋力**が低下している。筋トレマシンで**筋力を数値化**

	太もも・臀部の筋力	お尻周りの筋力	股関節の筋力
筋力	39	35	18
※単位 (N ニュートン)			
	大腿四頭筋	中殿筋	大殿筋・腸腰筋
役割	足で踏ん張り、 地面にかかとを固定 する	骨盤を固定 しながら反対の足を振り出す	前方への 推進力（歩幅） を作る

リハビリの実施

- ・筋力マシンを使用し、**下肢筋肉を個別に**トレーニング
- ・ホームエクササイズを指導し、**自宅でも効果的な筋力トレーニングを継続**



成果（4か月後）

	太もも・臀部の筋力	お尻周りの筋力	股関節の筋力
Before	39	35	18
	×2.7倍	×1.3倍	×2.5倍
After	107	46	46

下肢筋力が超パワーアップ！！

足が疲れなくなり、ショッピングモールに行けるようになりました。杖を忘れるくらい安定していてビックリしています。大好きな猫のグッズを夢中で探しまわる事が出来ました。

