

# 寺田ガーデン リハビリ通信

## ～改善事例 速く・長く歩きたい～

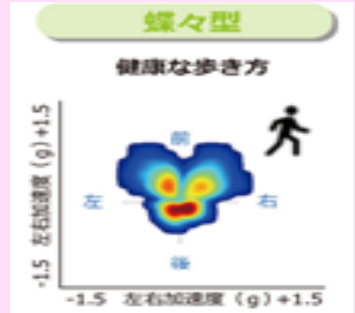
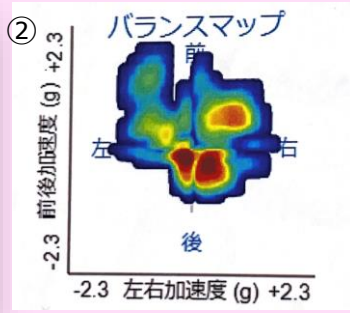
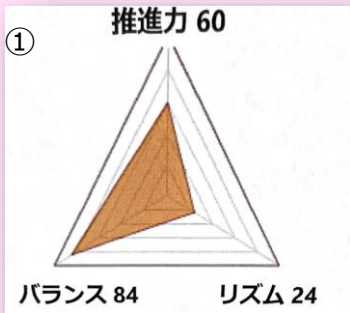
71歳男性 要介護2 1-2時間利用 週5回利用

お困りごと

- ・横断歩道で時間内に渡りきれない
- ・旅行に行きたいが、長い距離を歩けない

### リハビリ評価

- ・右足の片足立ち **5秒**
  - ・AYUMIEYEで**歩行能力を数値化 58/100点** (同年齢基準78点)
- 体幹・足の硬さ、**足の筋力が低下**していた影響で、左の歩幅が小さい。(推進力低下) 左右の姿勢の崩れ (**リズム低下**) が見られた。



↑バランスの良い歩行は蝶々型となる。

### リハビリの実施

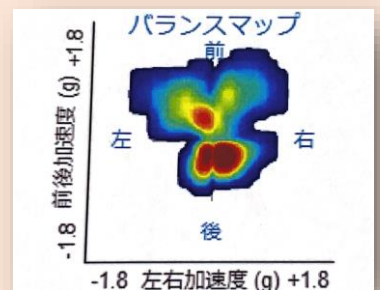
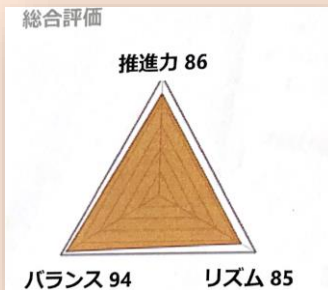
- ・筋力低下の部位を確認し、**体幹・下肢の筋力訓練・柔軟性を高める。**



↑筋力低下部分が赤色で表示される。

### 成果 (約6ヶ月)

- ・右足の片足立ち **25秒**
- ・**大幅なバランス能力の向上。**
- ・AYUMIEYE **87/100点**
- ・歩行時の**歩幅の増大。**



→足の筋力強化が図れた事もあり、**歩行時のふらつきは消失。**

バランスマップはほぼ**理想的な蝶々型**へ変化。

**歩行が安定**したら**ランニング**まで出来るようになった。

- ・家族と**一緒に花見や水族館**に行く等**楽しむ事**が出来ている。
- ・横断歩道も**時間内に渡りきる**ようになった。

歩きは比べ物にならないくらい**安定して歩ける**ようになりました。  
まさか**夢で出てきたランニングを実現**する事が出来るなんて思いませんでした。**仕事もまだまだ現役で出来そう**です。