

寺田ガーデン リハビリ通信 ～改善事例 畑仕事にリベンジ～

80代男性 要支援2 週2回 1時間利用

お困りごと

- ・ **コロナ禍にて外出機会が減り**筋力、体力が低下した
- ・ **後十字靭帯骨化症**による足首の痺がある
- ・ **低い立ち上がり、座り込みが出来ず**畑仕事が行えない



リハビリ評価

<身体機能>

- ・ **足関節の痺**により、**バランスが取れず**、立ち上がりや歩行時にふらつく
- ・ 膝、股関節、脊柱の**姿勢が悪くなり腰痛**が出現

<体力測定>

TUG（歩行バランス）	20秒
5m歩行（歩行の最大速度）	8秒
30秒立ち上がり（下肢筋力）	13回

転倒リスクあり



痺 + フレイルによる
バランス能力の低下が原因

リハビリの実施

- ・ リハビリ時のみ金属装具を足首に装着し、**股関節・膝関節でバランスを取り**正常な姿勢を覚える練習を行う
- ・ **立ち上がり時のフォームの修正**（足先に体重がしっかりと乗るように）練習
- ・ 全身の基礎体力、筋力の向上



成果（3か月後）

<体力測定>

TUG（歩行バランス）	13秒
5m歩行（歩行の最大速度）	6秒
30秒立ち上がり（下肢筋力）	18回

全ての項目で改善 転倒リスクを克服
身体機能が大幅に向上し、歩行、立ち上がりが改善
したことで畑仕事を妻と一緒にできるようになった



妻に迷惑をかけるばかりで**畑仕事**はもう出来ないと思っていたけど、**また出来るようになって嬉しいよ**。要介護状態にならないようにこれからも出来ることは継続したいです。

