

参考事例

これまでに以下のような方々が参加されました！

	A様	B様
利用の きっかけ	10年以上前に右大腿骨頸部骨折により人工関節の手術を受けた。その足をかばっていたら反対の左膝が痛くて10分以上歩けなくなってしまった。	膝関節の変形のため人工関節の手術を受けた後にリハビリを受けたが、リハビリ期限で終了となり、まだ不安が残っている。
希望される 生活・目標	• 自分で買い物に行きたい。 • 孫のいる名古屋まで行きたい。 • 杖が欲しい。	• 膝が痛くなる前に出来ていた家事がしたい。 • 最寄りの駅まで歩いて行き友人とお話したい。 • 階段に手すりを付けたい。
リハビリ 専門職 による評価	左足の筋力や体力も低下しているが、かばいながら歩いていたせいで左足の筋肉の柔軟性がなくなっており、痛みが出現している。	術前から痛みが強く、以前から生活範囲が狭小化しており廃用が進んでいる。手術により痛みは軽減しているので膝の筋力、可動性が向上すれば、階段の手すりは不要となるかもしれない。
実施内容	健康チェック（血圧測定・健康相談） <u>リハビリ専門職の指導のもと集団体操 ※</u> 評価に基づいた生活行為の改善提案 介護予防についての個別のご相談（栄養・運動・介護保険制度など）	
	• 筋力トレーニングだけでなくストレッチも取り入れて実施。 • 自宅内の環境を評価できているので、ストレッチの方法も自宅内の環境に合わせて提案できた。	• 個別の運動として、階段昇降の練習を実施（膝が痛くならないような足の運びの指導）。 • 集団での運動を通して同じような経験をしている方と話す機会を作った。
実施後の結果	• 杖がなくても買い物が可能となった。 • 歩行距離が少しずつ伸びたことで自信につながり、孫に会いに行く決意ができた。	• 膝の痛みは長距離を歩いた際にわずかに出る程度になり、駅まで歩いていきご友人と会えるようになった。 • 家事も楽に行えることが増えてきた。 • 運動の成果や生活範囲が拡大したことで自信に繋がり、階段の手すりを設置する必要がなくなった。

※ 集団体操は、越谷市内で介護予防リーダーが実施している自主グループと共通のセラバンド体操です。サービスC終了後は通いの場やサロン等の自主グループへ、スムーズに参加ができるようお手伝いいたします！

