ご利用者様の身体機能の変化について

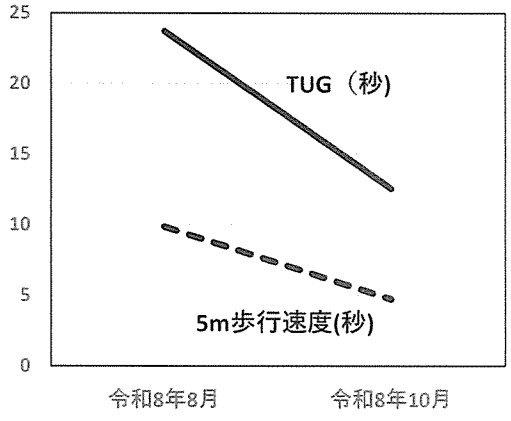
【　K　様　女性(91歳)　要支援２　】

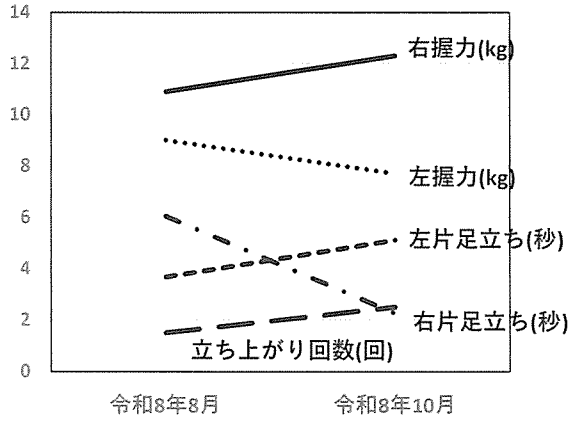
・腰部脊柱管狭窄症・骨粗鬆症

夫、娘と三人で暮らしています。元々活動的でしたが、脊柱管狭窄症による痛み等で
自宅で過ごす事が多くなってしまいました。定期的にデイに通い、外出の機会や他者
交流の中で体力維持・向上を目的に令和８年８月より利用開始となりました。
日によって痛みに波があり、歩き出しにふらつきや立ち上がりに時間を要する事が
あります。運動は体力、下肢筋力向上を中心に進めています。

【　体力測定の結果比較　】

		令和8年8月	令和8年10月
歩行様式		室内独歩	室内独歩
５m歩行速度（秒）		9.8	4.7
ＴＵＧ（秒）		23.7	12.6
片足立ち（秒）	右	6.0	2.3
	左	3.7	5.1
握力（kg）	右	10.9	12.3
	左	9.0	7.7
10秒間立ち上がり（回）		1.5	2.5





【　利用後の結果　】

利用開始から2か月が経過しました。体調を保ち休まず週2回利用されています。
運動は腰痛や下肢痛により軽めから始めましたが、本人の希望により徐々に運動量を
増やしていきました。その結果2か月後の体力測定では5ｍ歩行、ＴＵＧが大きく改善
し、立ち上がり回数も増えました。まだ身体の痛みはありますが歩行時のふらつきが
減少し、立ち上がり動作が少しスムーズになってきました。自宅でも転倒なく安全に
過ごすことができています。今後も運動を続けて腰痛予防や外出機会の維持・拡大を
図っていただきたいと思います。

ご利用者様の身体機能の変化について

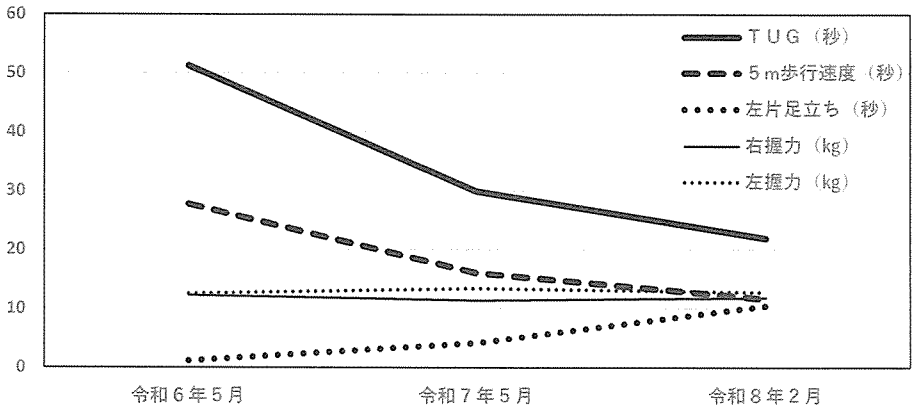
【　S　様　女性(７６歳)　要介護２　】

・乳癌から右鎖骨上リンパ節転移、左仙骨転移あり、放射線治療実施　　・右人工股関節置換術後

自宅では座っていることが多く、家事は家族が行い、電動ベッドや夜間ポータブルトイレを使用していました。自宅内の移動は２本杖歩行か伝い歩き、病院等の広い場所では車いす介助でした。外出の機会や他者交流の中で体力維持・向上を目的に令和６年５月より利用開始となりました。運動はその日の体調に合わせ、下肢筋力運動や歩行訓練を中心に進めました。

【　体力測定の結果比較　】

		令和６年５月	令和７年５月	令和８年２月
歩行様式		2本杖	２本杖	１本杖
５m歩行速度（秒）		27.7	16.01	11.59
ＴＵＧ（秒）		51.28	29.93	21.92
片足立ち（秒）	右	測定不可	測定不可	測定不可
	左	1.1	4.16	10.4
握力（kg）	右	12.3	11.4	11.8
	左	12.5	13.4	12.7
10秒間立ち上がり（回）		0	0	3



【　利用後の結果　】

週１回の利用から始め、現在週２回利用されています。
開始当初は運動時の息切れが強く休憩を細かく挟みながら運動を行っていましたが、徐々に息切れは改善し連続した運動が可能になって来ています。歩行は当初２本杖歩行や介助歩行でしたが、１本杖歩行が短距離なら可能となりデイでのトイレ往復は最近自立しました。自宅では台所に立つことも徐々にできるようになってきました。
現在、一本杖歩行の自立や家事動作の獲得を目指して機能訓練に意欲的に取り組まれております。