

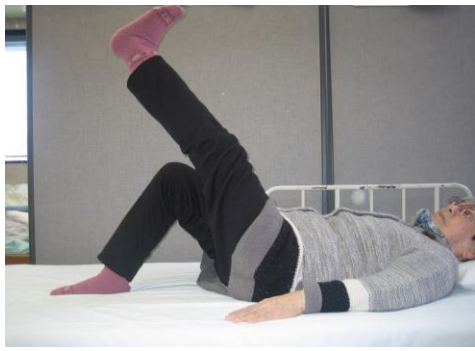
2018年2月号

本号では機能訓練に取り組み、膝の痛みがなくなり、デイサービスでも出来ることはしたいと頑張っておられる方をご紹介します。

今回ご紹介させていただくご利用者様は、左側の膝の痛みを訴えられ、移動の際は歩行器を押しておられました。機能訓練を実施していく中で、膝の痛みが軽減し、徐々に歩行器を頼らず歩けるようになられました。現在では膝の痛みはなくなり、デイサービスでも歩行器を使用せず歩いておられ、自分の為に出来ることはしたいと機能訓練や生活動作を意欲的にされています。その様子をお伝えさせていただきます。

目標：膝の痛みなく過ごして歩きたい。自分で出来ることを探して、していきたい。

## ☆機能訓練の運動の一例と様子☆



膝の関節を曲げ伸ばしすると痛みがあったので、膝を動かさず膝周りの筋力トレーニングを行っています。今でも頑張っておこなっています。

☆半年間機能訓練を継続して・・・☆  
左膝を動かすと痛みがあるとのことで、個別対応での膝への負担がない運動（左側写真参照）や歩く訓練を行ないました。なないろ体操（グループ体操）では足の筋力強化を中心に行ない、3ヵ月で膝の痛みが軽減し、半年後には痛みはなくなりました。

## ☆機能訓練前後の立ったバランスの変化☆



立った姿勢で手を前に伸ばし、足を動かさず、どれだけ身体を前に出来るかを見ています（ファンクショナルリーチ）。半年間で12センチから6センチ伸ばし、18センチまで距離を延長することが出来ました。身体をより前屈みにする状態を保つことが出来るようになられ、バランス能力の向上も見られています。

膝の痛みもなくなり、現在はお盆を持って歩けるようになりました。ご自身のものや他のご利用者様の食事の配膳や下膳もして下さっています。



安定して歩けるようになり、年末年始にご家族様と買い物へ出かけられ、歩き過ぎるくらい歩いたと笑顔で話されていました。デイサービスでの食事の配膳以外にも居室を出た廊下の窓を閉めて下さったりと日々できることにチャレンジして生活されています。