



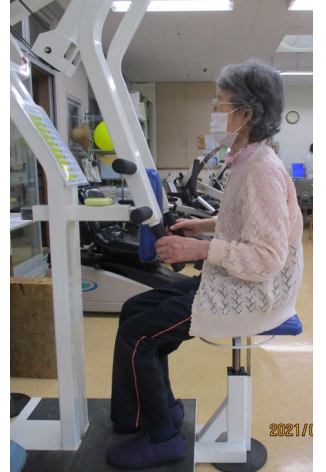
パワーリハビリテーション第2弾



理学療法士の関です。今回は週2回の個別リハビリテーションとは別に週3回パワーリハビリテーション(以下;パワリハ)を行っているA様を紹介します。A様は80歳代女性でレビー小体型認知症、パーキンソン症状があるご利用者様です。パワリハ開始前は歩行時に身体が丸まり、小刻み歩行になりやすく自宅内を歩くのが大変でした。

パワリハでは3つのマシンを使用しています。そのうちの一つ、ローイングは骨盤を起こして、肘を真後ろに引く動作を反復して行う事で姿勢改善を図るマシンです。骨盤を起こしながら運動する事で、腹筋や背筋だけでなく抗重力筋の収縮を促し、円背を防ぐ効果があります。A様は立位でも骨盤を起こせるようになり、身体を伸ばして歩幅を大きくして歩けるようになりました。パワリハはパーキンソン症状の方に有効的であるとされており、今回、評価結果の数値だけでなく姿勢も改善され、A様やご家族様だけでなく私自身もパワリハの有効性を実感する事が出来ました。今後は、「お店で好きな物を買いたい」という目標に向かって、歩行能力の向上と併せて、体力向上を目指し、一緒に取り組んでいきます。

		日付	R2年11月14日		R3年4月14日
握力	右		10.0kg	→	14.0kg ↑
	左		12.0kg	→	13.5kg ↑
右支持片脚立位			3秒75	→	6秒72 ↑
左支持片脚立位			1秒62	→	2秒12 ↑
歩行速度 (歩行車歩行)	5m		6秒98	→	6秒92 ↑
	TUG*1		19秒15	→	13秒52 ↑
歩行速度 (独歩)	5m		7秒92	→	6秒37 ↑
	TUG*1		23秒20	→	13秒12 ↑



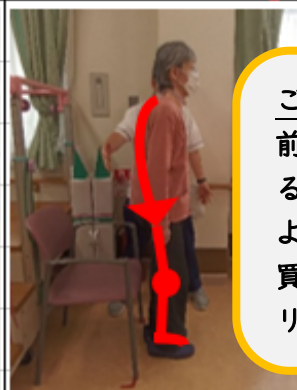
娘様；

立っている姿勢が前より良くなり、びっくりしています。また、前はすぐそこにあるトイレまで歩くのにとても時間がかかりました。今では前よりスムーズに歩けるようになりました。



ご本人様；

前より何も掴まらずに歩けるようになったのが嬉しいよ(^-^)
買い物に行けるようにリハビリを頑張らなきゃ。



*1；TUGとは；Timed Up & Go Testの略語。肘掛椅子に座り、背筋を伸ばした状態で着座した状態からスタート。無理のない速さで歩き、3m先の目印で折り返し、肘掛椅子に座るまでの時間を測定。

*パワーリハビリテーションについてご不明な点などがございましたら、

お気軽にかりんの里 リハビリテーション科へお問い合わせ下さい。

