

ご利用者紹介

Yさん（70代 女性）

既往歴：

- ・変形性膝関節症
- ・腰部脊柱管狭窄症

現在に至るまでの経緯

両膝に変形性関節症あり、半年前に右膝の手術を受け、退院後デイサービス利用を再開しました。



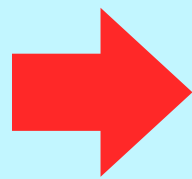
杖を購入して・・・

膝の負担を減らしたいとの相談を受け、ノルディック杖を提案。万歩計でデイサービスでの歩数経過を記録・観察しました。

半年後平均

術後平均

1500歩



5000歩



運動機会の増加

膝の痛みにより雑談中心の過ごし方でしたが、術後は意欲が向上し、マシントレーニングに積極的に取り組むようになりました。



一人で外出も・・・

手術を機に運転の機会も減り、生活範囲の狭まりを懸念…。ですが、最近ではおひとりで電車を利用して外出するように！

そんな中で、

「階段を使う時はやっぱり不安」
とのこと、最近では階段昇降の練習中です！



左脚の筋力向上に向けた
トレーニングを提案！

矢掛小旅行にむけて

10月は、「矢掛本陣」へ日帰り旅行を計画！
階段や長い距離を怪我無く安全に歩くため
しっかり歩けるよう準備中！



みんなで
頑張ります！！

坂道や不整地を想定して
屋外での練習にも積極的！！



少しずつ過ごしやすい秋になりましたが、季節の変わり目に体調を崩されないよう、転倒防止や状態観察にしっかりと気を配ってまいります。今後とも宜しくお願い致します。

