

クライアントレポート

レポート日	対象者	作成者
日付 2025年 2月 4日	名前 H・K 性別 男 年齢 50代	名前 浅野

障がい名・状態

ストレートバック症候群

慢性腰痛 肩こり 坐骨神経痛の疑い

期間 2021年 5月～

初見の状態 希望や目標

背骨の弯曲がストレートに近く、各関節の負担増。特に頸椎、腰椎はかなり負担あり、肩こり・腰痛が慢性的にある。目標は、肩こり・腰痛の改善、体重の減量。

当時のリスク

肩こりと腰痛が強く出ている為、オーバーヘッド種目や腰椎に負荷がかかる種目は NG。
右肩甲骨の動かしづらさがある。

実地内容

トレーナーによるパーソナルストレッチや関節モビライゼーション。
ラックや床で行うコレクティブエクササイズ。
フリウエイトで行う全身の筋力トレーニング。

改善内容・現状の経過報告

体重は開始当初より 15kg 以上減量し、腰の負担が少し軽減。肩こりと腰痛は、右側のみ少し残っている。
ベンチプレス 70kg が上げられるようになった。

お客様の感想

筋力が付いてきたので、このままさらに筋力を付けていきたい。
右側の肩こりと腰痛をもっと良くなりたい。

今後の課題

今後もストレッチやコレクティブエクササイズで身体機能・バランスの調整を行い、
筋力トレーニングで弱化している部位（特に体幹と下半身）の筋力強化を行う。
体脂肪の減少と筋肉量の増加。

