

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 3月 3日	名前 Y, S様 性別 男 年齢 83	名前大友

障がい名・状態

パーキンソン病、慢性腰痛、歩くときにやや前傾気味。杖をつかずに歩くと不安定。歩くときの歩幅が小さい。後ろ歩きが難しい。

期間 2024年 2月～ 2025年 3月

初見の状態 希望や目標

歩行をスムーズに行いたい

腰痛を改善したい

当時のリスク

- 起床時、腰痛で起き上がれないことがある。
- 歩いているときにバランスを取れずに転倒するリスクがある
- 後ろ歩きや方向転換が苦手
- トレーニング中の腰痛の発症

実地内容

- 下半身の筋力アップを目的とした大腿四頭筋や大臀筋を鍛えるトレーニング
→ゴブレットスクワット（大四）ヒップスラスト、クラムシェル、ドンキーキック、（大臀）徒手抵抗によるレッグエクステンション（大四）
- 骨盤の歪みを解消し、歩くときの前傾姿勢を改善するための腸腰筋のトレーニング
→レッグレイズキープ、ランジ 腰痛改善のための腰回りのストレッチ

改善内容・現状の経過報告

- 前述した部位のトレーニングを行い下半身が筋力アップし、安定感がかなり出てきたので歩行動作がかなりスムーズに行えるようになってきた。（大股歩き、後ろ向きでの歩行も少しできるようになってきた）
- 今後は引き続き下半身中心にトレーニングを行い、歩行動作をよりスムーズに、ストレッチや筋マッサージでハムストリングス、大腿筋膜張筋の過緊張改善して下半身が動きやすくなるように今後も継続。

お客様の感想

1キロ先の喫茶店に行くのに今までは杖と休憩をとりながら行っておたが、杖も休憩もなしで行ける様になった！
日によって調子の波がまだあるので筋力をもっとつけたい。

今後の課題

方向転換や後ろ歩きがよりスムーズにできるように腰痛に気をつけながら、引き続きサポートさせていただきます。体幹の強化下半身の柔軟性。膝の伸転。臀部の強化で歩行や立位の安定



