

レポート日	対象者	作成者
日付 2025年 3月 2日	名前 e.i 性別 女 年齢 26	名前 大友 佐藤

障がい名・状態

脳性麻痺、車椅子をご使用されています。

期間 2023年 9月～ 2025年 3月現在

初見の状態 希望や目標

全体的に筋力をもっと増やし、下半身を強化して起立動作ができるように。生活の質の向上。

車椅子から立つ際は手すりがないとダメ 独立して立ってられない 体幹と下半身の弱化

当時のリスク

ストレッチの時にたまに緊張が入る。補助ありのスクワットなど立ち上がって下半身のトレーニングをする際は転倒など怪我のないように注意する。日常時転倒リスク

実地内容

スクワット、レッグエクステンション、クラムシェル、デッドリフトなどの下半身メニュー、体幹部を強くするための腹筋トレーニング、上半身強化のためのベンチプレス、膝の拘縮の弛緩

改善内容・現状の経過報告

大臀筋、ハムストリングスを中心とした運動を行ってきたので筋力がつき起立動作を行えるようになりました。トランジットが少し楽になった。スクワットの起立動作を軽く手放して行えるようになりました。上半身の筋力が付いてきたのでベンチプレス 20キログラムが3回ほどできるようになりました。

お客様の感想

より下半身を中心とした筋力トレーニングを行い生活での車いすから椅子やベッドの以上が楽になってきた。
長い時間仕事で座っていても腰が少し楽になった

今後の課題

今後も下半身に特に重点を置き、手放してスクワットができるように強化。体幹を強化して立つ際の状態の不安定を解消。臀部ハムを鍛えて立ち上がり動作を強化。上半身の強化も徐々に行いたい