

# 東大寺デイサービス リハビリ通信！！

平成26年10月に東大寺デイサービスがオープンし多くの方にご利用いただいています。短時間利用のリハビリを中心としたプログラムを理学療法士と十分な技術指導を受けたスタッフが本人様の日常生活動作の向上をサポートしております。

取り組んでいる内容や利用者様のリハビリの成果について紹介したいと思います。



## 「見える形で」ご利用者様へご説明

個別機能訓練評価表 測定日: 平成 27年 1月 14日  
氏名: (女性)

項目	前回(3ヶ月前)		今回			
	数値	レベル	数値	レベル	変化	
身長	157cm		157cm		0	
体重	48kg		49kg		1.6	
握力(右)	17.9kg	3	21.4kg	4	3.5 △	
握力(左)	14.4kg	1	17.7kg	3	3.3 △	
5回立ち上がり時間	15.6秒	1	15.2秒	1	-0.5 △	
足の力(レッグプレス)	40kg	2	65kg	3	25 △	
片足立ち(右)	5.8秒	3	10.6秒	4	4.7 △	
片足立ち(左)	1.2秒	1	5.9秒	3	4.7 △	
歩行バランス(mus)	12.6秒	1	8.1秒	4	-4.8 △	
立位バランス(mus)	23cm	3	26cm	5	3 △	
歩行	5m歩く速さ(mus)	7.6秒	1	4.7秒	-2.9 △	
柔軟性	体の柔らかさ(cm)	18cm	2	41.5cm	5	23.5 ▼

コメント:  
全体的に体の身体機能がよくなっています。特に、足の力や片脚で立つバランス能力、体の柔らかさは非常に良い数値です。歩く速さや歩行バランスも良くなっています。ご自身でも実感しておられると思います。

前回と比べて筋力、バランス、歩行などの向上具合が一目でわかって振り返ることができる！！

体だけでなく気持ちも元気になって自信をつけてもらいます！

利用いただいている方が目で見て訓練成果を実感していただけるよう「個別訓練評価表」を定期的にお渡しし大変喜んでいただいています。利用されている方に体力測定をしてみました。

実際の動作も楽になり  
痛みも軽減されています。

### 身体機能評価 —ご利用者様80人分データ

	H26年10月	H27年1月	変化点	改善率(%)	改善順位
5回立ち上がり時間(秒)	16.9	13	-3.9	130	3
足の力(キロ)	60.3	74.9	14.6	124	5
右片足立ち(秒)	5.5	8.4	2.9	153	1
左片足立ち(秒)	6	9	3	150	2
歩くバランス(秒)	13.9	12	-1.9	116	6
立位バランス(cm)	24.9	27.5	2.6	110	8
歩く速さ(秒)	6.3	5.6	-0.7	113	7
体の柔らかさ(cm)	20.6	26	5.4	126	4
平均	-	-	-	127.75	-

足の力、歩行バランス、立位バランス、片足バランス、歩く速さ、体の柔らかさ、全ての項目で3か月前よりも改善が見られた！

東大寺デイサービス利用により  
ご利用者様の身体機能改善が図れた！

### 以下項目において「楽にできる」と答えた人 — デイサービス開始時と3ヶ月後との比較 —

#### 日常生活

項目	開始時	3ヶ月後
椅子からの立ち上がり	16	30
起き上がり	16	24
階段昇降	6	15
室内歩行	23	35
15分程度の歩行	13	22
入浴	21	31
更衣	22	30

#### 家事動作

項目	開始時	3ヶ月後
掃除	8	11
食卓の片付け	5	15
買い物	9	16
戸棚に手荷物作り	7	17
電話に出る	12	13
旅行に行く	6	14
買物	6	11
洗濯	4	7
散歩	2	5
外出	7	14

3ヶ月のご利用で日常生活や家事動作などの生活機能が「楽にできる」と実感した人が多い！

ご利用者様アンケートより

「利用してよかった！」  
「以前より歩きやすくなった」  
「立ち上がりが楽になった」  
「実感することができる」