

また一人で喫茶店に行きたい！

自宅で娘様と一緒に生活されているO様ですが、昨年の初夏に転倒され右大腿骨を骨折。手術と4か月の入院期間を経て自宅へ戻られましたが、以前と比べ右下肢の力が弱く歩くと不安定であり、外出には車椅子が必要でした。しかし本人は何十年もモーニングで喫茶店に通われており、「また一人で喫茶店に行きたい」との事から当事業所の利用を始められました。

リハビリでは下肢筋力向上から持久力の向上、そして押し車での屋外歩行の安定性向上を目標にして実施しました。O様はリハビリに対し協力的で、冬の寒い中でも屋外歩行の練習を休むことなく実施されました。また家族様も日課を絶やさないように、押し車で外出する際は付き添って喫茶店まで歩かれていました。その甲斐もあって利用3ヵ月目の現在は一人で喫茶店へ行く事が可能となりました。今後も右下肢筋力や持久力の向上を図り、転倒を予防しながら日課の継続をサポートしたいと考えています。



O様（パワーリハ歴3ヵ月）

体力測定	2025年11月	2026年2月
握力（右）	13.1kg	13.6kg
FRT	15.0cm	20.0cm
TUG	16.2秒	12.4秒

医療法人アエバ会 老人保健施設
すこやか生野

入所・短期入所
06-6717-8002 (代表)

通所リハビリテーション
06-6717-8003 (直通)

居宅介護支援事業所
06-6717-8033 (直通)



<https://www.aeba.or.jp>

すこやか生野

検索

無料見学体験会随時実施中！

お気軽にお問い合わせください。



生活行為向上リハビリテーション

1 身体を動かす。その「先」にあるもの

リハビリの本当の目的は、筋力をつけることや歩くこと自体ではありません。その先にある「自分らしい暮らし」を取り戻すことにあります。

「家族のために料理を作りたい」「一人でお風呂にゆっくり入りたい」「馴染みの店まで買い物に行きたい」こうした具体的な生活の動作（生活行為）を、再び自分の力で、あるいは今の身体に合った方法で行えるように練習するのが「生活行為向上リハビリテーション」です。

2 専門職（PT・OT）が見据える「暮らしのカタチ」

私たちリハビリ職は、施設の中だけで完結する訓練は行いません。

動作を
紐解く

「料理をする」という一つの動作にも、立ち続ける力、包丁を使う指先の力、棚に手を伸ばすバランスなど、多くの要素があります。私たちはその一つひとつを分析し、どうすれば安全にできるかを一緒に考えます。

環境を
整える

ご自宅の段差や家具の配置など、実際の生活環境に合わせたアドバイスをを行います。道具（自助具）の活用や、ちょっとした工夫で「できること」は驚くほど広がります。

自信を
育む

「できた」という実感が、次の意欲に繋がります。専門職の付き添いのもとで、一歩ずつ成功体験を積み重ねていきます。

3 「自立」を支えるために

一定の期間を設けて集中的に取り組み、「リハビリの成果を日常生活に定着させる」ことを目指します。「もう年だから」「不自由だから」と諦める前に、まずはその思いをお聞かせください。専門職だからこそ提案できる、新しい「暮らしのカタチ」がきっとあります。

生活に関わる「お困りごと」を、ぜひご相談ください。

☎ 06-6717-8003（直通）

担当：櫻井（理学療法士）

すこやかKITCHEN note

～すこやか生野のキッチンで調理している食事レポートです！～

今回はカレーライス

・キーマカレー ・野菜サラダ ・ヨーグルト

体の巡りを整えることを意識した献立です。スパイスを使ったキーマカレーは食欲を引き出し、季節の変わり目に乱れやすい体調を内側から支えます。少し辛さのある味付けですが、利用者様からも人気の一品です。玉ねぎと胡瓜のサラダで口当たりをさっぱりと整え、ヨーグルトを添えることで腸内環境にも配慮しました。全体として、主食・主菜・副菜のバランスを意識し、日々の食事として取り入れやすい内容にしています。

担当者：管理栄養士 藪内 彩

