

Aさんの場合				
【本人状況】 63歳 男性 要支援2 【身体状況】 脊柱管狭窄症(手術後)・腰椎ヘルニア(腰痛あり)・杖歩行 【身体の痛み】 腰痛 【自宅トレーニング】 なし 【利用内容】 週2回、プレステップ、ロコモウォーカー実施				
	初回評価	3ヶ月後評価	6ヶ月後評価	状態
握力	右 43.7kg	右 43.0kg	右 44.0kg	→
	左 39.8kg	左 41.8kg	左 39.6kg	→
片足立ち	右 11.35秒	右 20.22秒	右 52.75秒	↑
	左 29.03秒	左 29.93秒	左 70.18秒	↑
ファンクショナルリーチ	21.0cm	27.5cm	39.0cm	↑
座位体前屈	11.0cm	22.5cm	30.5cm	↑
TUG	9.28秒	9.10秒	8.88秒	↑
5m歩行	4.09秒	4.03秒	3.25秒	↑
2分間足踏み	61回	76回	120回	↑
その他の事項	・歩行状態の安定(杖歩行→杖なし)・下肢筋力アップ・体力向上 ・仕事復帰			

Bさんの場合				
【本人状況】 91歳 女性 要介護2 【身体状況】 円腰、歩行器使用、椅子からの立ち上がりに難あり 【身体の痛み】 なし 【自宅トレーニング】 なし 【利用内容】 週1回、標準のプログラムの半分 ※評価時、歩行器使用				
	初回評価	3ヶ月後評価	6ヶ月後評価	状態
握力	右 7.9kg	右 8.2kg	右 8.7kg	→
	左 7.9kg	左 9.0kg	左 9.1kg	→
片足立ち	右 25.19秒	右 1分41秒	右 2分00秒	↑
	左 16.87秒	左 1分20秒	左 2分00秒	↑
ファンクショナルリーチ	7.5cm	13.0cm	15.0cm	↑
座位体前屈	8.0cm	10.5cm	11.5cm	↑
TUG	36.97秒	26.44秒	25.94秒	↑
5m歩行	9.41秒	7.44秒	7.41秒	↑
2分間足踏み	67回	106回	110回	↑
その他の事項	・立ち上がりの状態向上 ・歩行状態安定			

Cさんの場合				
【本人状況】 83歳 女性 要支援1 【身体状況】 下肢神経障害・両下肢静脈瘤 【身体の痛み】 なし 【自宅トレーニング】 なし 【利用内容】 週1回、プレステップ				
	初回評価	3ヶ月後評価	状態	卒業!! 要介護認定更新時 要支援1から自立
握力	右 19.1kg	右 19.7kg	→	
	左 19.1kg	左 20.3kg	→	
片足立ち	右 6.09秒	右 22.90秒	↑	
	左 23.75秒	左 25.81秒	↑	
ファンクショナルリーチ	10.0cm	20.0cm	↑	
座位体前屈	37.5cm	39.0cm	↑	
TUG	8.68秒	7.28秒	↑	
5m歩行	3.64秒	2.64秒	↑	
2分間足踏み	106回	124回	↑	
その他の事項	・立ち上がりの状態向上 ・歩行状態安定			

評価内容	
握力	筋力の指標。握力系を用い、座位または立位で行います。
片足立ち	足の筋力や静的バランス能力の指標。片足で立ち、態勢を保持していられる時間を計測します。
ファンクショナルリーチ	足の筋力や動的バランス能力の指標。バランスを保ったままどれだけ前方に手を伸ばし元の位置に戻れるかを計測します。
TUG	総合的な移動能力の指標。椅子に座っている状態から立ち上がり3m前方にある目標を回り、再び椅子に座るまでの時間を計測します。
5m歩行	可能な限り早く5mの歩くスピードを計測します。
2分間足踏み	持久力の指標。2分間で何度足踏みできるかを計測します。疲れた場合には途中で休み、可能であれば再開します。
状態	↓(低下) →(維持) ↑(向上)