

演 題	その人らしい生活の再獲得に向けて
副 題	居住環境での支援が有効だった事例について

フリガナ	カイゴロウジンホケンシセツ ナックユムラ
施 設 名	介護老人保健施設 NAC 湯村
フリガナ	リガクリョウホウシ オオウチ シュンジ
発表者(職名・氏名)	理学療法士 大内 俊志
フリガナ	
共同研究者	

【はじめに】

今回、Aさんは脊柱管狭窄症の術後、一定のリハビリ期間を終え在宅復帰した。しかし、徐々に左大腿部痛が出現し、生活全般に制限が生じた。その後、訪問リハビリを導入し、徐々に疼痛が軽減し段階的に入院前生活に近い状態まで活動範囲が拡大した。以下、事例について報告する。

訪問リハビリとは、利用者の実際の生活の場に訪問し、日常生活の自立と自宅内や社会参加の向上を図ることを目的としている。

【事例紹介】

1 基礎情報

- 1) Aさん：80歳代の女性 要介護1 独居
- 2) 主訴：太ももの痛みをとりたい
このまま歩けなかったらどうしよう
- 3) Hope (本人希望)：今までの生活に戻りたい
車の運転をしたい、好きな時に教会へ行きたい

2 現病歴

平成18年頃から腰背部、大腿部痛あり。平成28年1月に疼痛増悪により手術施行、その後疼痛軽減し同年5月に退院するも徐々に左大腿部痛増悪し、活動範囲が狭小。翌日より訪問リハビリ導入。(疼痛は坐骨神経痛疑いと言われていた。)

3 入院前の生活

5年程前から独居。日常生活は自立。普段は60年以上信仰のある教会に通うことや車を運転して友人と買い物やドライブなどをして過ごしていた。

4 退院直後の生活(訪問リハ導入前)

- 1) 訪問介護・デイサービス 各2回/週
訪問マッサージ 1~2回/週
- 2) 日曜日に礼拝に行く以外は家の中にいることが多い。食事は宅配サービスや訪問介護に依頼。家事作業全般も訪問介護への依存が強い。

5 問題点と仮説

- 1) 筋力低下による左大腿部痛の助長
- 2) 歩けなくなったらどうしようという不安感
- 3) 自由に行動できないための活動範囲の制限
- 4) 意欲低下による訪問介護等への依存
- 5) 不安感や不動に伴う筋力低下による疼痛増悪
- 6) 1)~5)による悪循環が起きていること

6 目標

- 1) 好きな時に教会へ行くことができる。
- 2) 家事動作を自分で行うようにする。
- 3) 痛みの軽減(筋力強化と意欲の向上)

【経過(リハビリ内容)】

(平成28年6月~平成29年2月)

1 筋力強化のために

- 1) 取り組み⇒ストレッチや筋力を強化する運動を自主トレとして取り入れる。
- 2) 経過⇒徐々に筋力が向上、本人も自覚あり。

2 意欲向上のために(自信を持つために)

- 1) 取り組み⇒教会等への道のりを取り入れた実践的な歩行練習や家事動作練習の実施。
良い変化に対してはフィードバックする。
- 2) 経過⇒表情や言動・行動の変化が見られる。

【結果】

1 痛みの変化

- 1) 場所：左大腿部⇒変化なし
- 2) 強さ：NRS(痛みの指標)7~8⇒NRS0~2
- 3) 種類：ズキズキ⇒少し重い感じ
- 4) 頻度：常時足を着く時に多い⇒朝方のみ

2 訪問リハビリ導入後の生活

- 1) 訪問介護1回/週 訪問リハ2回/週
通所リハ2回/週
- 2) 料理やその他の家事も自分で行うことが増えた。お風呂がシャワー浴から浴槽に浸かれるようになった。歩くことに自信が付き自主的に散歩するようになった。教会(往復600m)へ歩いて行けるようになった。車の運転も再開した。

【まとめ】

Aさんは痛みにより身体的、精神的な悪循環により、活動範囲が制限されていた。痛みの改善を図ると共に家事動作や歩行などの生活に結び付けた実践練習を取り入れ、その成果を共有していった。そうすることで少しずつ自信が付き、目標が達成し、『今までの生活』を取り戻すことができた。

【おわりに】

Aさんは、その後訪問リハビリを卒業し、今はデイサービスを利用しながら変わらず在宅生活を継続している。