つばさ訪問リハ通信

2022.7

つばさクリニック・つばさ訪問リハビリテーション事業所
事業所番号：1110209783
〒332-0035 川口市西青木5-9-6 ハイツトミ１階
TEL 048-299-7886　FAX 048-299-7887

はじめに

盛夏の候、皆様におかれましては益々ご清栄のことと存じます。
いつも一方ならぬお力添えに与かり、誠にありがとうございます。
この度あらたに当事業所の通信を作成させていただきました。皆さまでご一読していただければ幸いです。ご不明な点等ございましたらお気軽にご連絡ください。

TOPICS!!

この度当事業所で訪問リハビリをおこなっている利用者様の介入報告を３例挙げさせて頂きました。お時間がございましたら合わせてご一読頂き今後のリハビリ検討時の参考にして頂けましたら幸いです。

当事業所リハビリ空き状況（7月10日時点）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	○	△	○	△	△
午後	○	○	○	○	○

※理学療法士と作業療法士両方の合わせた空き状況となります。詳細はお問い合わせください。

○：２枠以上　△：１枠　×：空きなし

ご利用に繋がらなくてもOKです！

訪問リハビリについて知りたいご利用者様、ご家族様に対し、訪問リハビリの説明や簡単な生活上のアドバイスなど迅速に対応をさせていただきます！お気軽にご連絡ください！

脳梗塞により左片麻痺を呈した症例
～家族介助で安全に生活するために～

文責　平田

【症例】70代　男性　**【診断名】**右出血性脳梗塞(左上下肢麻痺・高次脳機能障害)
【介護度】要介護３　**【家族構成】**妻・次女と同居
【サービスに至る経緯】
R3.３月末右側頭頭頂葉皮質出血で入院。4月にリハ病院入院し10月に退院。その後老健でのリハビリを経てR4.5月末に自宅退院となったため**翌日より訪問リハビリ開始**

退所前カンファレンスにて…

ご家族様からは介助経験が無かったこともあり「**自宅での生活が難しければ1か月を目途にまた施設に戻ることも検討したい**」との声があった

【初回訪問時の状況】退院後１日目
◎移動…車椅子自走可。歩行はスタッフと行い四点杖・装具にて軽介助で可能
◎トイレ…スペースが狭く車椅子で中まで入れず便座までの距離が遠くなり方向転換に要介助
◎入浴…週一回の訪問入浴を利用

【ご本人の希望】施設では歩く機会が少なかったから家の中で歩く練習がしたい
【ご家族の希望】家の中の生活が安全に送れるように

【リハビリ目標】　自宅内での歩行・トイレ・入浴動作がご家族様介助にて行える
（ご本人様とご家族様の希望に沿って目標を設定）

【プログラム】　**PT・OTにて週3日介入**
①筋力強化練習
②歩行練習
③トイレ・入浴動作練習
④自主トレーニングの指導
⑤家族への介助方法等の指導

短期集中リハ加算：退院（所）から３ヶ月間は週１２回の介入が可能です！

【介入状況】R4.6月末
◎歩行動作…ご家族様に装具の着脱方法をはじめ、立ち位置や腋窩介助の方法などを伝えることでリハビリ以外の時間でも家族介助で歩行可能となる

◎トイレ動作…ドアを外してカーテンにすることでより入口が広くなり便座の近くまで車椅子をつけることが可能となる。またベストポジションバーを設置することで動作が安定し、ご家族様介助にて実施可能となる

◎入浴動作…トイレ同様、カーテンを取り付けることで、浴室内のスペースを確保でき、介助がしやすくなりご家族様介助でシャワー浴実施可能となる(訪問入浴も併用)

施設退所翌日よりリハビリを開始できたことで、より迅速に環境設定や介護指導が行えた
環境を変えることや介助方法を伝達することで、家族介助にて歩行・トイレ・入浴動作が可能となった。
その結果、「これなら家での生活も大丈夫そう」とご家族様の自信がつき、**在宅生活を継続**できることとなった
ご本人様より「ベランダに出たい」「階段の練習をしたい」「いずれ別荘にも行きたい」といった希望も聞かれるようになった
これからも多様なニーズに応え、寄り添いながらADLのみならずQOLの向上を目指して介入していく！

ご自分に合った運動方法で毎日いきいき
～要支援2から要支援1へ！～

文責　大野

【症例】70代　男性　**【診断名】**脳梗塞（右片麻痺）　**【介護度】**要支援2

【サービスに至る経緯】

R.2.10初旬、右半身不全麻痺により受診し脳梗塞と診断。下旬にリハビリ病院へ転院するも体力低下の懸念があり、1ヶ月程で自宅復帰となるが、歩行時の躓きや長い距離を歩けないことに不安を覚え、週1回60分での介入に至る

【初回訪問時の状況】(R3.1より介入開始)

安静時立位から徐々に右へ傾き、長い時間立っていられない。独歩歩行にも影響し、屋内では壁にぶつかったり、屋外では距離に応じて下肢疼痛や疲労感が生じやすく、躓きもみられやすい。

【ご本人の希望】

脚の痛みがなく、長い距離を歩けるようになりたい。庭の手入れや畑仕事を続けていきたい。

【リハビリの方針】

運動意欲はあるが、自己流となってしまうことが多い。
モチベーションを保ち自発的な運動を継続することが能力の向上に効率的及び効果的と判断し、
自ら行なっていた運動をもとに運動方法や注意点をお伝えすることに重きをおいた。

【リハビリ内容】

○活動量は高く体力は自然に戻ることが考えられたため、不全麻痺に対する下肢の動かし方や必要な筋肉に絞ったトレーニングを行なった。
○歩行動作と連動するよう動作練習にて歩容の修正を行なった。
○ストレッチやマッサージを行ない、セルフエクササイズが継続できるよう図った。

【介入時からの変化】

立っている姿勢や歩行姿勢の改善がみられ…

要支援１になったよ！

調理動作が楽になった！

電車を利用して外出ができる様になった！

痛みも感じにくく、１日の総歩数10000歩を超える日も！　走る練習もしている！

【今後の目標】

○休憩を挟まないと体の重だるさが出やすく、より歩行の安定性・効率性の向上を図る必要がある
○庭の手入れ時にしゃがんで作業することが大変な為、麻痺側の筋出力向上に加えて、安全におこなっていただく為の必要物品を検討

麻痺症状は短期間に効果が出るものは少なく、治らないとの印象も強いため不安をもちやすい。**しっかりと傾聴し、身体機能や生活動作を評価**して前回との比較をお伝えして**モチベーションを保つことが重要**。ご本人からは「自分じゃ気づきにくいけれど身体の状況や変化をみてくれるから助かる」、「初めと比べて体の使い方の変化も実感できている」と。ご自身にて身体を管理できる様になることは**早めの気づきが得られ予防にも効果的！！**

本利用者様では要支援２から１へと改善が得られた。要支援の方で現在は動けているが、**痛みによって活動が低下している**、**ご自宅内での動きや趣味活動が大変になってきている**、**介護度が高くならない様に今後の予防を考えたい**方がおられましたら一生懸命お手伝いをさせて頂きます！

70代後半変形性関節症術後の在宅復帰
～独居生活で自分らしく暮らすために～

文責　岡野

【症例】70代後半女性　**【診断名】**左変形性股関節症、膝関節症　**【介護度】**要介護1
【サービスに至る経緯】膝痛にて手術を含めた加療をしており、診察の結果令和4年4月に左人工股関節置換術、左人工膝関節置換術を施行され**退院後2日目よりリハビリ開始**。
【本人様希望】（ご家族と）**外食に行きたい。以前みたいに歩けるようになりたい**

退院後、手術後の傷や疼痛や、もともと運動習慣のない方などは身体的不自由が生じやすく、活動量の低下が起きやすい。結果フレイル状態に陥り、介護が必要となりさらに動けなくなることも…

⇒早期より介入し防ぐことが必要！

【介入時の状態】（5月中旬）『傷口が裂けるんじゃないかと怖い』『スタスタ歩けない』
●左脚の状態や動かすことへの不安があり運動に対して消極的だった
●歩行動作は左右動揺が大きく安定性の低下もあり、両T字杖歩行で移動していた

【リハビリの内容】
本人様に寄り添い、専門職の立場から問題時の対応を説明する事で安心され介入が行えた
傷口への不安が強く聞かれていたが他の要因が大きく問題点を明確にすることでも安心感を得られた
➡不安からくる緊張状態の下肢全体の硬さや軟部組織の柔軟性の低下、左脚の筋出力の低下を軽減させた。
➡自主トレーニングを積極的に行えるように低負荷の運動から行った

【現在の状態】（6月末）『全然怖くないよ』『外行くの？ちょっとだけなら』
●左脚への不安は減り運動量も増え少しずつ自信がついたことで炊事や洗濯、庭の水やりなどIADLを行うようになった
●杖歩行も片杖歩行で行う時間が増え、左右への動揺も減少し安定性が増した
（入浴介助支援に入っている訪問介護の方からも歩行が安定し安心感が出てきたとお声を頂けた）

【今後の課題】
身体機能向上により行える事が増えたことはとても良かったが、自己判断にてリスクのあることを行なうことも増えてきている。福祉用具の提案や安全性を考慮し適宜動作指導をする必要がある
（配膳時などに不安定さや不便さがあるため食事をする場所の検討、トレー付きの歩行器を提案など）

不安の軽減や自宅での運動習慣を継続することで成功体験を重ねることができ、変化を認識し運動意欲が維持できた。身体の変化に伴い、自宅で行う動作が自然と増え、本人の自信にもつながった！

退院初期は転倒などのリスクが特に高いことが報告されている。本人の不安を解消する事に訪問リハビリを導入することは有効であり、活動意欲の低下や廃用症候群の発生を未然に防ぐことができた！

退院後痛みや不安などで活動意欲や活動量が低下している方などがおられましたら、寄り添い一緒に生活の目標を見つけられるように一生懸命関わらせて頂きます！！