

平成30年度
短期集中サービス(通所C)
事例報告会

くらしいきいき教室

介護予防ジム クオ

桑名市東部地域包括支援センター

◆事例紹介

【性別】	女性
【年齢】	80歳
【既往歴】	変形性腰椎症 骨粗鬆症 高血圧 心不全（ペースメーカー）
【介護保険】	要支援1（H29.10.1～H31.9.30）
【障害手帳】	身体障がい者手帳 1級
【家族構成】	夫と息子が3人。主介護者は夫。 長男、三男は結婚し県外に在住。 次男は独身で毎週末帰宅しているが 支援はしていない。

【事例概要】

H28年9月に自宅で転倒、腰部圧迫骨折にて入院。退院後は浴槽台と介護ベッドを購入し医療リハビリを受けていた。杖歩行にて300m先の寺町商店街まで歩く事が出来るようになった。H29年9月本人より、実は1年以上湯船に浸かった事がないと相談が入る。

【課題】

下肢筋力の低下により、低い位置からの立ち上がりや屈む行動が困難な為、1年以上湯船に浸かった事がない。

【支援方針】

1キロ先の九華公園まで歩けるようになる事と、購入した浴槽台を使用して、安定した浴室での動作の修得を目標に週2回のくらしいきいき教室を開始する

K様 女性 70歳

ご利用期間...平成29年11月1日～平成30年4月30日

- ▶ 目標... 九華公園まで散歩に行くことが出来る。
湯船につかることが出来る。

9 / 2 9 体験利用時のアセスメント結果

- ▶ ・1年前に転倒により圧迫骨折受傷リハビリ治療中
- ▶ ・バランスが悪いため、転倒の不安が強く長時間の歩行は困難
- ▶ ・前屈時の腰部痛が強く日常生活動作が十分にできない
(掃除、洗濯などはご主人の援助大、入浴時はシャワーのみ)
- ▶ ・活動量が低下したことにより、筋力、体力が著しく低下し、疲れやすい
- ▶ ・このままではいけない、何とかしなくてはという気持ちは持っている

サービス内容 (3カ月～6カ月)

- ▶ 初回時までの確認...アセスメント、体力測定
理学評価
- ▶ 週2回の通所サービス月1回の訪問トレーニング
- ▶ 栄養士による、栄養アドバイスシート作成
- ▶ 月1回の歯科衛生士による、口腔アドバイス実施

週2回の通所サービス

- 座位で集団で行うトレーニング（ストレッチ体操、機能訓練、脳トレ、コグニサイズ、発声練習、口腔体操、表情筋トレーニング等を組み合わせて30分間）
- マシントレーニング（K様は7種類）、自転車運動、滑車運動、ニューステップ、振動マシン（下肢のみ）下肢のエアマッサージの中から、アセスメント等に基づき、必要なメニューを選択
- 柔道整復師による、個別機能訓練（椅子からの起立訓練、1分間片足立ち、バランスクッションを使用した、座位でのバランスキープ訓練、セラバンドを使った上肢トレーニング、ボールを使用した下肢トレーニング、手すりを使用した下肢訓練、ミニハードル、バランスパッド、小石シート、ノルディックポールなどを使用した歩行訓練、ステップボードでの段差訓練、生活動作に即した訓練...床からの立ち上がり、浴槽またぎ等）

月1回の訪問トレーニング

目標に即した、アセスメントと、自宅での環境を生かした トレーニングの設定

- ▶ ☆目標... 九華公園まで散歩に行くことが出来る。
湯船につかることが出来る。

K様に関しては、体力がなく、バランスが不安定で動作に対して不安が強かったため、まずは、自宅での生活動作や、意欲についての聞き取り、前月からの変化を確認し、自宅のイスでできる簡単な訓練のアドバイスを行うなど、対話に時間を割いた後、散歩コースを一緒に歩きながら、交通や路面などの危険個所を確認し、毎月距離をのぼしたり、コースを変えたりと変化を付け一人で散歩することに対しての不安を取り除いた。

短期集中で取り組むことへの意識付け及び 合意形成のポイント

- ▶ 初回の体験利用時から、短期集中サービスの意義、内容、期間などの説明を丁寧に行なう。
- ▶ 期間内に、目標を達成するために、スモールステップの目標をともに相談しながら設定する。
- ▶ 同じサービスに取り組む仲間同士、励まし合い、先に卒業される方を、喜びと共に送り出す経験をすることで、ご自分の卒業を肯定的に想像できる。
- ▶ 卒業後の生活や、実施可能な通いの場や、自費の通所サービスについて情報提供し実際に見学に行かれることを提案する
- ▶ 訪問トレーニング時に、一人で継続できる自宅トレーニングを、毎日の生活の、どの場面で取り入れるかなど、具体的に実行するイメージで提案する。

最後の利用日に修了証授与を行ない
皆さんで拍手と、エールと共に送り出します

修了証

◎◎◎
◎◎殿

あなたは平成三十年七月より、
六カ月間行なわれた
『くらしいきいき教室』を修了
されたことをここに証明いた
します。

今後その成果を生かし、自
主的に無理の無い運動を楽し
んで継続され、ますます健康で
明るい毎日を送られることを
期待いたします。

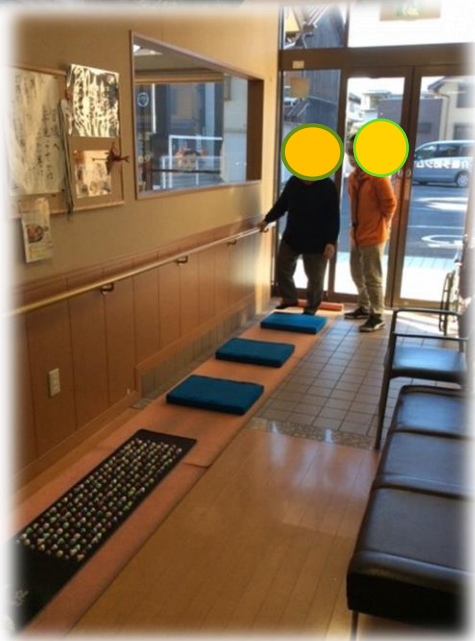
平成三十年十一月一日

介護予防ジムクオ

現在のご様子

- ▶ 開始当初には、一番軽い負荷のマシンでも10回3セットを行なう体力がなく、10回1セット、もしくは2セットで休憩を取りながら実施していたが2か月を過ぎたあたりから、3セット実施可能になり、更に運動の種類を増やすことが出来るほど体力が回復した。
- ▶ サービス利用の後半には、足の力がしっかりしてきた感覚があり、シャワーだけでなく、退院後、500日ぶりに湯船につかることが出来たと、喜ばれた。
- ▶ 訪問時に提案した通いの場には、実際に見学に行かれるなど、卒業後のイメージをご自分でも想定して動かれるようになった。
- ▶ 卒業前に、ご主人に付き添ってもらい、当所の健康ケア教室に実際来れるかどうか、バスを乗り継いで来れることを確認しに来られた。
- ▶ 現在、おひとりで、バスを乗り継ぎ、当健康ケア教室に通われている。

目標を持ち、短期集中で取り組むことにより
出来なかったことが、出来るようになる
その喜びを共に分かち合った経験が、
次の喜びに向けての更なる一歩に



ご清聴ありがとうございました