

# くらしいきいき教室 ケース報告

伊藤 聖史



# ケース概要

- 78歳 男性 事業対象者
- 妻、長女と3人暮らし
- 病歴

関節リウマチ、脳梗塞、  
腎機能障害、腰部圧迫骨折

退職後も働いていた

関節リウマチ発症後リタイヤ

脳梗塞発症(軽度)

腰椎圧迫骨折後

身体機能低下

生活機能も低下し、閉じこもり

# 目標設定

「自宅で適切な運動が行えるようになる」

生活機能を改善  
させるために

留意点

転倒リスク、意欲低下、  
関節変形や増悪リスク、健康管理意識

通所	訪問
身体、健康状態の把握	屋内、屋外環境の確認
<u>健康相談</u>	外出状況の確認
<u>口腔ケアの啓発、実施</u>	<u>生活習慣の把握</u>
身体機能向上トレーニング	<u>自宅で行う運動の確認</u>
歩行練習、動作練習	<u>リスク管理指導</u>
<u>運動指導</u>	<u>生活相談、提案</u>

計画期間	評価
1ヶ月	適切な運動の習得が出来た 自宅での行動変容は見られていない
2ヶ月	リスク管理意識の再学習 散歩の再開 食生活の見直し(本人、妻)
3ヶ月	散歩や外出、自宅での運動頻度の増加 ゴミ出しなどの家事への参加 今後の生活イメージの具体化

# 結果

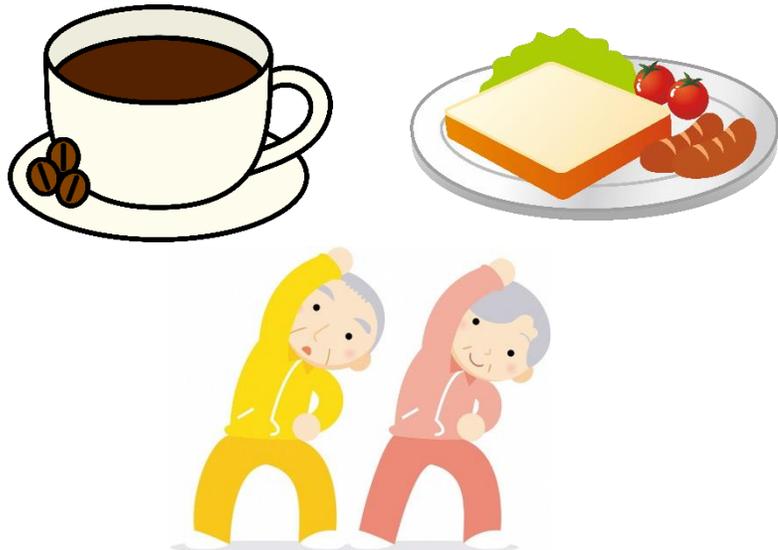
- 身体機能が改善し、適切な運動方法を習得
- 家事動作を運動の代替えと捉え参加増加
- 適切なリスク管理意識の獲得
- 生活習慣の再構築(始めたばかり)

⇒計画通り3か月で卒業

定期的なメンテナンス、  
自主トレ継続は必要！

# 定期的なかかわりの場として

- ・木もれび喫茶  
モーニング



- ・頭すっきり！  
いきいき教室



毎週火曜日  
10:15~11:45

～ 木もれび-style ～

# 頭すっきり！体いきいき教室

体と頭を鍛え、健康寿命を延ばしましょう！！

ロコモ予防！  
運動器機能向上プログラム

木もれびの理学療法士監修

## こもれっち

認知症予防！  
脳活性化運動プログラム

国立長寿医療研究センター開発

## コグニサイズ

入会金 1,000円

参加費 1,500円/回

# ～ 開催場所 ～

## Smile Studio 新西方 2号館 E スタジオ



### < E スタジオ 概要 >

広さ63m<sup>2</sup>(最長10.5m×最長7.2m 約38帖)



### < アクセス >

三交バス新西方3丁目バス停より徒歩3分

業務スーパー隣

皆様のご参加お待ちしております

# 木もれび



0594 - 27 - 1212



[neocare@komorebi-style.com](mailto:neocare@komorebi-style.com)

# その後の姿

- 自動車運転を再開し、運動目的で外出(2/週)
- 食生活を意識し、栄養状態が改善。持続中。
- 関節リウマチの増悪、消化器疾患で入院
- 現在、入院前の生活が再開しつつある

# いきいき教室のポイント

## 通所×訪問

- 出来ていない原因の明確化
- 訪問先の状況を通所へ還元

## 意識づけ 合意形成

- 現時点の状況を明確化
- ゴール、その後を具体化

まとめ

皆様のご参加お待ちしております

# 木もれび



0594 - 27 - 1212



[neocare@komorebi-style.com](mailto:neocare@komorebi-style.com)

# まとめ

- 身体機能の改善が得られやすいのは当然
- 不足要因を明らかにして主体的な支援を進めることが行動変容につながる
- 要因分析に訪問はとても効果的
- 看護職、介護職、リハ職、総動員で支援！

終わり

ご清聴ありがとうございました

