

# 桑名市くらしいきいき教室



リハビリ専門デイサービス エバーファイン

代表/作業療法士 竹河誠

# 当施設

- リハビリ専門デイサービス エバーファイン
- 三重県桑名市西別所422番地1
- 電話番号:0594-88-5921
- メール:info@ever-fine.jp
  
- 常勤作業療法士4名、非常勤理学療法士1名、常勤看護師1名、介護職員1名
- 3時間型通所介護
- 定員15名
- 午前と午後の2部制
  
- リハビリテーションに注力した少し偏った体制の小さなリハビリ主体の施設です。



# くらしいきいき教室のメリット

- 週一回の通所サービスと月一回の訪問サービスを組み合わせたもの。
- 利用に際して、地域応援会議(毎週水曜日午後開催)を行う。
- 皆様ご存知のように他職種によるコメントを受け、担当ケアマネ+事業所以外からの視点により新たな問題点の発見につながる。
- 専門職によるリハビリテーションを定期的に行うことができる。
- (くらしいきいき教室には通所・訪問ともに専門職(OT/PT/ST/Ns等)の関与が必須。
- 訪問を行うことで家庭での生活状況を家族やキーパーソンから状況聴取しやすく、生活状況が把握しやすい、また細かな変化も事前に察知しやすくなる。
- 訪問を行うことで家族などのキーパーソンにご家庭に必要な指導も行える。



# 事例紹介

- 名前:Aさん
- 年齢:90歳
- 性別:男性
- 疾患:腰椎圧迫骨折(その後歩行機能の著しい低下があったためリハビリとなった)
- 家屋状況:持ち家一戸建て、庭に畑あり、自宅トイレは狭小で歩行器不可
- 家族関係:妻と二人暮らしで関係良好、ただし妻は多忙でありあまり家にいない、次男は毎日訪問、長男は週一度は訪問する
- 趣味:家庭菜園、ガーデニング



# 事例紹介

- 認知機能:MMSE 25/30 会話レベルからも概ね保たれている印象を受ける。
- 関節可動域:制限部位あり(肩・体幹・股・膝・足 関節)特に膝伸展・足背屈 円背
- 上下肢筋力:上肢MMT4程度、下肢MMT3-4程度
- 感覚:聴力低下あり(補聴器を使用、大きめの声で日常会話は可能)
  
- 歩行:両側T杖を使用し歩行、フラットで広い場所では要監視レベル、屋外ではふらつきが多く一部介助が必要、ふらついた際には前方への倒れこみがある ←後述
- 排泄:ポータブルトイレをベッドサイドに設置、そこまでは自立
- 風呂:シャワー浴のみ、退院後に一回のみ長男の介助で入浴を行った ←後述
- 余暇:テレビを見ていることが多い、圧迫骨折後は外出をしていない

# 事例紹介

- 日常生活について
- 家事一般については妻が行っている。
- 金銭管理は自身で行っている。
- 入院以前は自家栽培の野菜を使い、毎朝味噌汁を作っていた。
- 6年間毎日日記を書き続けている。

# 事例紹介

- 希望
  - 畑作業ができるようになりたい
  - 園芸作業ができるようになりたい
  - もっと歩けるようになりたい
- 
- 最終目標
  - 入院以前は毎朝作っていたことから…
  - 自宅の庭で採れた野菜を使い、妻のために毎朝味噌汁を作れるようになる とした。



# 事例紹介

- お風呂について
- 退院後は入浴ができておらずシャワー浴のみであった。(退院後長男介助で一回のみ)
- 浴室内に手すりはあるものの、身体機能が低く”またぎ動作”ができず利用不能。
- 背景にはバランス不良(姿勢不良／筋力不足)があり転倒リスクが高かった。
- 「本人は危ないからシャワーで我慢するわー」と話す。



# 事例紹介

- 歩行について
- 自宅内は伝い歩きが主であり、非常に不安定。T杖を使ってはいるものの体幹保持ができずに円背となっているため杖をつく角度が不良。また大きく広げて使うことになっているので左右幅も大きく取ってしまい、屋内で使うことは非現実的となっていた。

# 応援会議でのアドバイス

- 卒業後の生活
- 栄養指導
- 入浴の必要性

# 訪問での介入方法

- 当月の自主訓練状況をご家族と共に確認
  - 出来ていることを評価！補足的なフォローしていく。
- 現時点での生活機能を患者主観と家族客観で評価を行う。
  - 通所での自己評価／自己申告だけでは真実を見つけにくい。できている／やっている／できる／やれる…と思うが混在する。
- 移動方法の安全確認と目標とすべき次の移動方法を提案。
  - その時期に合わせた歩行器や杖の変更を行う。
- ご家族と共に筋トレ効果を最大化し、体を作るために栄養指導。
  - 高齢者のリハビリでは栄養不足が筋トレ効果の足を引っ張る。
  - いくら筋トレを頑張っても体を作る素がなければ筋力増強に繋がらない。



# 通所での介入方法

- 専門職(OT/PT)による適切な身体機能評価／生活機能評価をベースに、訓練を構築。
- 下肢は筋力及び可動域訓練を重点的に開始(膝、足関節可動域訓練)
- 歩行はT杖歩行で安定することを目標に(T杖の利用方法学習、歩行訓練)
- 姿勢保持のための体幹強化及びバランス訓練(体幹筋力増強と股関節可動域訓練)
- 入浴のために“またぎ”動作(生活動作訓練)
- 生活場面では(ある程度)高い空間での物品操作が必要(挙上訓練、体幹筋力増強)
  
- ここまではやれる！という最大限を見つけ体感することが重要。
- リハビリはそれの繰り返しだと考えます。
- 訪問でも家族にそれを伝え支えることが大切。(自主訓練では安全方法を)

# 成果

- 屋外杖歩行も可能になり、家庭菜園も再開。
  - 一人での屋外歩行も可能になった。
  - 入浴も可能に、「最近は何日入っとるよ」と嬉しそうに話される。(訪問5ヶ月目)
  - 目標を達成し元気に生活しているとCMより近況報告もあり。
- 
- 現在(開始より1年経過)
  - 目標達成したものはしっかりと維持できている。
  - 先日の元気アップ交付金の交付式にも歩行器を用いて自力で参加。
  - 奥さんと二人でみかん栽培や野菜の栽培も行い楽しく生活している。



# おしまい



- 皆様と一緒に笑顔の高齢者を増やすお手伝いができれば幸いです。