

## 川口市自立支援型地域ケア会議の好事例 身体機能が低下しながらも目標に向けてリハビリや家事に取り組むケース

### ケース概要

- ・要支援1 女性 80代 (二世帯住宅・長男家族と同居)
- ・腰部脊柱管狭窄症、手指関節炎、左耳中耳真珠種、白内障、頸椎症、高血圧、緑内障の病歴あり ※現病も含む
- ・脊柱管狭窄症術後、在宅復帰し歩行器を利用して週1回60分かけてリハビリに通院している。
- ・買い物は週1~2回近隣のスーパーにリハビリを兼ねて徒歩で行き、家事は夫と分担してできることは行っているが、長時間は腰の痛みが出てしまう。
- ・生活全般を夫の支援に頼っていることに引け目を感じており、これから的生活に自信が持てず不安を抱いている。
- ・杖なしで歩けるようになり、旅行や趣味活動の参加や地域に役立つ事をすることを目標にリハビリに取り組み、順調に状態の改善がみられる。

### 専門職からの助言

**理学療法士**：自宅でどれだけトレーニングできるかがポイントになってくるので、目標を数値化し、良くなる未来を本人と合意できるようにする。まずは腰痛の対処方法を確認する。

**作業療法士**：立位で同一姿勢を避けることで痛みが軽減されることがある。本人が行いたい家事と家族にお願いする家事を明確にし、それをどうやったら楽にできるか専門職と一緒に考える事が大事。

**薬剤師**：痛み止め、胃薬を併用したり、シップをもっと利用し、痛みを抑えてでも体を動かし筋力を向上していって欲しい。

**管理栄養士**：心を安定させる意味でもタンパク質がとても必要になる。医療でのリハビリ効果を上げるためにもタンパク質を摂って欲しい。

**歯科衛生士**：口腔教室の参加もお勧めしたい。

### 自立支援型地域ケア会議を経ての支援の経過

#### 【課題に対する具体策の提案】

**目標**：通院リハビリを継続し、身体機能を維持しながら、転倒を予防する。それに伴って自信をもって交流の場に参加できるようになる。

#### \*具体策\*

①受診や服薬により疼痛の軽減ができる。②体調に応じて通院リハビリやセルフエクササイズを継続しADLを維持することができる。③歩行器を利用する事で転倒を予防し、安全な移動が補助できる。

#### 【具体策に対する本人の意向】

通院によるリハビリやセルフエクササイズを続け、杖なしで歩けるようになりたい。自信を取り戻してセラバンド体操やカラオケ等に参加し、地域のボランティア活動も再開できれば嬉しい。

#### 【現在の生活状況】

・通所リハのPTと相談し、自転車こぎやステップ台昇降を開始し、洗い物姿勢が楽になった。リハビリを週2回に増やし、歩行器を使用しての通所が60分から30分で通えるようになった。また、毎日夕方に夫と30分程度の散歩を行い、杖を使わずに歩行練習や10分程度の階段昇降を行っている。自宅ではできる範囲でスクワット運動、ラジオ体操、手指マッサージを行っている。

・今の自分を見られたくないとの思いから友人に会えずになっていたが、リハビリの効果で身体の状態が良くなってきたことで、自信が回復し、近所の大型スーパーが開店した際に友人に誘われ、数人でポイントカードを作りに行き、おしゃべりを楽しむことができた。

改善