

動作性の改善と体力向上に向けて

荒井一樹（介護福祉士） 遠藤裕妙華（介護福祉士）

伊藤愛理（生活相談員）

株式会社 福祉のひろば天童営業所

Key words：動作性の改善・閉じこもり・低栄養

1. はじめに

本事例は、閉じこもりだった人が、パワーリハビリを通して体力・動作性が向上し、行動変容に至った事例を若干の考察を加え報告する。

2. 事例紹介

- ・氏名：T氏・年齢：78歳 女性
- ・要介護度：H27.3 要介護 2→H27.8 要支援 2

既往歴

・H27.1 右大腿部頸部骨折、H24.11 憎帽弁閉鎖不全症、H23. H24. H25 頸部・背部圧迫骨折、H23. 肺水腫、H5 関節リウマチ

3. 生活歴

結婚し2人の子を授かる。H市に住み夫が経営する時計店の店番をしていた。H11年に夫が死去。その後T市の長男の所に同居となり、長男夫婦と孫2人の5人で生活している。これまで何度も入退院を繰り返し自宅へと戻っていたが、H27年1月、自宅で転倒し再び入院となる。退院後、自宅で入浴が出来ない事と就労している家族に迷惑を掛けず自分でできることは、継続して行ないたいとの思いが強く、動作性の改善の為 H27.3 から DS の利用となる。 主介護者；長男

4. ケアプラン

長男夫婦と同居になり、知人が近くにおらず外出の機会が減り閉じこもりの生活となる。その為、ふらつきが強く体力の低下・自宅での転倒が増え、骨折し入退院を繰り返す。退院後更に体力・ADL 低下、また自宅での入浴が困難となった為、水・飯・排泄・運動の基本ケアを行い、動作性の改善・筋の再活動化・体力の改善を図る為、パワーリハビリ・歩行訓練、水分 1400cc とする。身長 145cm で体重 29.3 kg、BMI13.93 から低栄養と考えられる為、食事量の管理をする。また、DS にて社会交流を図る事を目的とする。

5. ケア方法と展開

当初は車椅子での送迎だった。初回水分 550cc 歩行 0m 体力の関係でリハビリ 5 機種行う。その後体に負担がないこと、転倒防止にはリハビリを行い身体機能の改善が必要だと理解して頂きパワーリハビリも 2 回目以降 6 機種

行うことができた。水分量を増やす為に小まめな提供を行い負担無く摂取できるようにした。又、活動量を増やす為に目標距離を定め付添での歩行訓練を実施し、毎月目標設定をした。DS だけでなく、自宅での水分量も一日 1400cc に増やしていただく。4 月、送迎時車椅子ではなく、歩行で乗車できるようになる。5 月に、肺水腫の為水分制限があると主治医よりあり、相談のもと DS で 1300cc と目標を変更する。リハビリと歩行訓練を行い、転倒がなくなってきた。水分・栄養共に活動量の増加に伴い増えバランスが摂れてきたことにより、意欲が上がり数字も上がってくる。また、サークル活動としてカラオケにも参加出来る様になった。7.8 月、足湯（700m）まで散歩にいけるようになる。さらにグランドゴルフにも参加し数ホール回ることができるようになった。サークル活動へ参加し他者との交流を図れるようになったことで、意欲・体力の向上につながったと考えられる。DS 利用日以外の日でも、自宅では家庭菜園や、近所のスーパーにも出かけるようになった。活動範囲が広がり 11 月の DS の外出レクも参加でき T 氏も「自信がついてきた」と話される。行動範囲が広がり「畑で野菜が収穫できた」等会話も増えた。家族からも『自分のことが出来るようになり介護負担が減った』『笑顔が多くなった』と喜ばれる。

6. 結果

	3月	5月	8月	9月	10月	11月
水分(cc)	800	1271	1191	1150	1175	1470
歩行(m)	60	360	706	690	702	852
体重(kg)	29.3	30.5	31.4	29.8	29.6	30.6
BMI	13.93	14.5	14.93	14.17	14.07	14.55
食事(kcal)	483	573	573	578	651	618
排泄	1	1	1	1	1	1
TUG(秒)	34.03	24.78	22.21	20.32	20.25	18.84
やる気	18	19	18	19	24	21

7. まとめ・考察

竹内は「パワーリハビリには、体の動作・体力を改善する物理的な改善ルートと精神・心理的な改善ルートがあり、これらが重なり合い相乗的に作用して最終的な行動変容へといたる」と述べている。今回、パワーリハビリで全身の不活動筋を再活動化することにより、立ち上がり動作・歩行動作が改善された。また、体力が付いたことにより行動変容が起き、外出をする機会も増え、閉じこもり防止と意欲の向上につながった。更に、活動量の増加に伴い水分・栄養共に増えバランスが図れてきたことにより、意欲が上がり数字も上がってきた。しかし、今回の反省点として、初回の分析と日々の分析の甘さがあった。また、自宅での目標水分量を上げ切れなかった等が考えられる。今後は普段の体調にも注意し、社会復帰へつなげて行きたい。