

# 医療法人芙蓉会 南草津病院

## 訪問リハビリテーション情報誌

# みなりハ

第15号  
発行日2015.10

暑さの厳しかった夏が終わり、過ごしやすい季節がやってきました。食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋など、色々な秋の表現がされますが、動物にとっては冬に向けての準備を行う大切な時期。厳しい冬を迎える前に、『冬を越す』という目標に対して、巢に食物を確保したり、食事を十分に取って脂肪を蓄えたりと、先を見据え今必要なことに取り組む時期のようです。

さて、話を人に戻します。今年度“ひろがるリハビリテーション”をテーマに目標を立てることの大切さや、目標達成の為に私達がチームで皆様に携わっていることを紹介してきました。今月号では、少し厳しく皆様に問うてみたいと思います！『目標達成の為に現在行うべきことを行えていますか？』『初めに掲げた目標は、難しすぎるものではなかったですか？』

今月の“みなりハ通信”では、まさに目標に向かって今出来ることを頑張られ、見事に訪問リハビリを卒業された方を紹介しています。皆様も参考にしてみてください。目標とは、頑張りを強制されるものではなく、自分が満足できる将来に向かう為の「地図」や「道しるべ」のようなものだと思いますか？皆様の思い描く“目標達成”というゴールへ、私達がお供します！万が一、現在の目標に違和感を感じていたり、目標が分からない方がいれば、私達やケアマネさんに相談してみてください。

### <目標と実行すべき内容の例>

No.	目標(解決すべき課題)	期間	実行すべき内容
1	安全に室内を移動し、トイレで排泄を行う	3ヶ月	転倒せず室内を移動するために、自身で自主トレを継続して行う。 また必要に応じて手すりや福祉用具などの検討を行う。

### 【ご報告とお礼】

11月より訪問リハビリのスタッフが1名院内に戻ることにになりました。それに伴い、担当者変更や時間変更など、利用者様にご迷惑とご協力をお願いすることになりました。ご協力頂きました方、大変ありがとうございました。

## 「継続した自主トレで広がった生活」

今回は、大津市在住の A さんをご紹介します。  
A さんは“一人で湯船につかって入浴する”ことを  
目標に訪問リハビリを開始した 80 歳代の女性です。

訪問リハビリ開始時は、「動きたい」という気持ちはあっても、両膝の痛みにより思うように動けず、結果的に日常生活での活動量が減り、足の筋力低下が生じた状態でした。入浴も看護職員さんの介助で自宅で入浴をされていました。また、自宅内の移動手段は杖歩行はもちろん、伝い歩きもままならない状態で、車いすや歩行器をその日の身体の調子と相談して使い分けておられました。A さんは持病により体調がすぐれず、通所系のサービスも利用されていないことから、自宅にいながら必要な運動量を確保するためには、自宅での自主トレが重要なポイントとなりました。

自主トレの内容は、A さんが無理なく継続出来るように、その時その時の身体の状態に合わせた筋力訓練を中心にお伝えしました。A さんの真面目でひたむきに取り組む性格もあり、お伝えした内容は毎日欠かさず行われたそうです。また、お伝えした内容を A さんが忘れないよう、そして用紙を見れば一人でも出来るように、娘さんがわかりやすく挿絵を描かれたり、自主トレの要点等を用紙にまとめておられたのが印象的でした。

自主トレを継続していくにつれて筋力もつき、次第に自分で出来ることも増え、1 本杖で歩行したり、何も使わずに歩行が出来るようになりました。身体能力が伸びるに従って、これまでレンタルしていた歩行器やベッド横の置き型手摺りに頼ることもなくなり、返却しても十分日常生活が送れるようになりました。

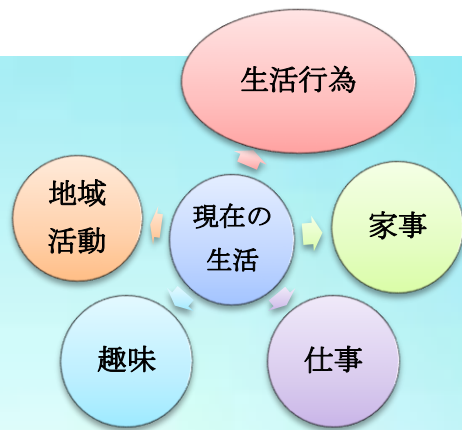
この頃より身体や生活自体も落ち着いてこられ、A さんの行動はもちろん、何気ない表情や発言にも自信がついてきたように見えました。そこで訪問リハビリの回数を、週 1 回から隔週 1 回の頻度にしてみても、能力低下することなく日常生活を送っていくことが出来るだろうということで、回数を変更して様子を見ることにしました。その間も自主トレを頑張っておられたようで、自宅内では食器洗いや簡単な調理を、外の活動では一人で朝のゴミ出しや、花壇にホースで水やりをされるなど、力を落とすことなく活動的な生活を送っておられたようです。A さんは出来る家事も増えて喜んでおられ、私達リハビリスタッフも毎回動作が改善している A さんの姿に驚かされるばかりでした。

そして当初の目標であった一人で湯船につかって入浴する力もついたので、訪問リハビリを卒業する運びとなりました。

時折、テレビで目にするような『1 日わずか数分のエクササイズで理想の体に！』と言われるものも、いざやるとなればなかなか継続することが出来ません。継続して行えない理由には、①自主トレのやり方がわからない、②資料は作ってもらったが内容が多過ぎてやる気が出ない、③誰もほめてくれない、④自主トレをすることのメリット、やらないことのデメリットがわからない・感じないなど、理由は様々です。

アメリカの某大学の研究結果によると、自主トレを継続するには『達成できそうな内容を日常生活の中で習慣化すること』が重要なポイントになるそうです。

お一人で自主トレを継続しようと思えば、時に困難な場合もあります。私達リハビリスタッフの自主トレ指導はもちろん、ご家族の声掛け、通所系サービスのお仲間との情報交換など、周囲の人達の関わ



りも活用しながら、継続した自主トレが出来るよう簡単な内容から一緒に始めていきましょう！