

カテゴリ 8 (No121~No126)

独居生活

継続・獲得

訪問リハ事例

No.121

自主性を尊重し、楽しみを持って介助なく独居生活を獲得した

事例	51歳女性・要支援2・、脳梗塞右片麻痺 生活歴：夫は単身赴任の為独居。家事全般行う 本人希望：ヘルパー導入なく独居生活を送る	経過	H28.1.13発症し回復期リハを経て同年7.11に 自宅退院。7.13より訪問リハを開始。
----	--	----	---

開始時の状態と活動・参加	実現したい生活目標（予後予測）	アプローチ後の活動・参加
<p>本人希望により独居生活を開始するも、本人、家族、リハスタッフとそれぞれ不安を抱えながらの生活がスタートする。買い物は全てネットスーパーを利用。自宅周囲の平坦な道のみ1人で歩行可能であるが、生活範囲はかなり狭小化していた。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・介助なく独居生活を送る ・実家や近隣のスーパーまで外出できるようになる。 	<p>現在T-cane+SLBにて歩行可能 麻痺側上肢を使い調理や細かい作業も両手で行えている。生活範囲の拡大は図られており、1km圏内であれば徒歩にて移動可能、軽量の物であれば買い物も行え、イスレーターも使用可能。外出機会が増えたことで友人と会う機会も増え、近隣住民との交流を再開することもできた。</p> <p>※ピアス購入</p> 
<p>強み評価</p>	<p>リハアプローチ内容</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ・前向き思考、負けず嫌い ・他人との交流が好き ・日々の生活に楽しさを見出せている 	<p>○訪問リハ（週2回）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歩行訓練（坂道の克服、活動範囲の拡大化を図る） ・ADL・IADL訓練 ・外出訓練（イスレーターの乗車訓練など） 	

まとめ	<p>年齢も若く、自主性も強いため、基本的には本人の希望に対し、それを達成するための方法や必要なこと、また多方面からの視点を細かく丁寧にフィードバックした。本人の希望に寄り添い、どのような問題にも取り組むことで成功体験を積み、よりモチベーションを高めることが可能となった。結果日々の生活に楽しさを見出せており、充実した生活を送られている。</p>	分類 8
-----	---	---------

訪問リハ事例		No.122	一人暮らしであるがため、以前のように生活出来るようになった
事例	81歳女性・要介護3・第12胸椎圧迫骨折・第4腰椎圧迫骨折 生活歴：夫と二人暮らし 本人希望：自宅で暮らしたい	経過	訪問リハ、通所リハを利用しながら、夫の世話や簡単な家事動作をしていたが、自宅にて転倒し入院。その後夫は死去。本人は整形外科入院3か月後在宅復帰となり、訪問リハ再開。

開始時の状態と活動・参加	実現したい生活目標（予後予測）	アプローチ後の活動・参加
骨折後退院し、同居していた夫も亡くしたが、家の事は何とか可能。本人負担や年齢を考慮、家事動作はヘルパーを利用。疼痛はあるも自制内。通所リハは中止中。移動は可能だが、屋内・外共に不安定で転倒の危険性あり。	<ul style="list-style-type: none"> ・通所リハに行き友達に会いたい ・買い物に行きたい 	<p>2か月にて歩行安定し自主的な外出をするようになる。近所への簡単な買い物、自販機の利用、庭の作業や散歩等が可能となる。友人との交流も再開、通所リハに週1回参加できるようになった。今後訪問リハを減らす方向。</p> 
	リハアプローチ内容	
	訪問リハ(週2回) ・転倒予防や生活指導・歩行練習(屋内・屋外)・関節可動域運動・ストレッチ・筋力強化・精神面支援 ・血圧の管理や疼痛の有無の確認、通所リハ参加の様子把握など 多職種での情報共有。	
強み評価		
<ul style="list-style-type: none"> ・自分の事は自分でする ・人との交流や外出の意欲高い ・買い物に意欲的 		

まとめ	退院後は独居となり、身の回りの動作のみを行う事となる。骨折部の疼痛はあるが、買い物へ行きたい事、自分の事は出来るだけ自分でしたいという気持ちがあるが、家での活動性や屋外の歩行などに繋がったと考える。また、家族の希望として無理しないようにとヘルパーの利用を増やし、気持ちの余裕と精神面の安定から、簡単な家事や歩行に時間をかけられるようになり、安定した動作へ繋がった。	分類 8
------------	--	-------------

訪問リハ事例

No.123

意欲低下状態から自信を回復させ、一人暮らしが継続できた

事例

67歳女性・要介護2・右大腿骨頸部骨折・統合失調症
 生活歴：独居。後見人あり。
 本人希望：自転車に乗り、買い物に行きたい。

経過

自宅で倒れている所を発見。右大腿骨頸部骨折受傷。人口骨頭置換術施行。回復期入院を経て自宅に退院。訪問リハ開始。

開始時の状態と活動・参加

屋内歩行は独歩、屋外はT字杖使用し、ADLは概ね自立。独居生活は何とかできるが、恐怖や統合失調症によるうつ症状や意欲低下により一部支援が必要。一人での外出は困難。日常的な社会交流なし。

強み評価

- ・話が好き
- ・自宅がバリアフリー
- ・自転車の再開意欲がある
- ・経済的に余裕がある

実現したい生活目標（予後予測）

- ・近所に買い物に行かれるようになる
- ・家事動作の獲得

リハアプローチ内容

- 訪問リハ（週2回）
- ・筋力強化運動、IADL訓練、外出・自転車訓練、生活助言、自己運動指導、精神的支援
- ・多職種との連携
- 退院後のカンファレンスの参加、サービス担当者会議の実施、介護方法の統一



アプローチ後の活動・参加

訪問リハは週2回から1回に減少。ゴミ出しは自身で行い、簡単な部屋の掃除や片づけも行っている。近くのスーパーや自販機で買い物をしている。自転車駆動は見守り。付き添い付きで近所の公園を時折散歩、自転車エルゴメーターを毎日実施し運動習慣も定着してきている。



まとめ

訪問リハ介入当初は、愁訴も多く鬱症状もあり意欲が低く、依存心が強い状態であった。IADLは殆どヘルパーに実施してもらっていた。訪問リハで実際の生活場面での動作練習で成功体験を積み重ね達成感を感じていただくことや、介護方法の統一など多職種の連携により、在宅生活でのモチベーションの維持やIADLの拡大につながったと考える。

分類
8

訪問リハ事例		No.124	閉じこもりから、転居をきっかけに買い物や通所への参加に繋がった		
事例	80代男性・要介護1・慢性呼吸不全・変形性脊椎症 生活歴：妻は病没し、独居。近隣に娘在住 本人希望：一人暮らしを続けたい		経過	通所介護を利用するも、他者との交流が負担になり中止。閉じこもり気味となり徐々に下肢筋力、認知機能の低下が進み、訪問リハ開始。	
	開始時の状態と活動・参加			アプローチ後の活動・参加	
市営団地に独居。ADLは入浴以外自立。入浴は清拭のみ。移動は杖歩行、屋外は息切れがひどく郵便受け（30m）まで行く程度。（ボルグ指数15）外出や家族以外の交流なし。地震後、娘が一人暮らしを心配され、近くの高齢者賃貸住宅へ転居。		実現したい生活目標（予後予測）		歩行車を導入したことにより息切れが軽減し歩行距離延長。 （800m程度；ボルグ指数13） 外出（買い物）に意欲的。転居後、環境変化により認知機能が一時的に大きく低下するが （MMSE28点→21点）日記を開始するなどし、徐々に認知機能が回復（MMSE26点）。 訪問リハ、ヘルパーが入ることで他者との交流も抵抗が薄れ、通所介護（週1回）開始。	
		買い物にいけるようになりたい リハアプローチ内容 ○訪問リハ（週2回） 呼吸練習、下肢筋力練習、福祉用具導入（歩行車）、屋外歩行練習 ⇒娘さんが一人暮らしを心配され転居・転居後 日記の記録、住環境整備 ADL、IADLの確認 歩行車変更（ショッピングターン） ヘルパー（買い物同行）			
強み評価					
<ul style="list-style-type: none"> ・温厚な性格 ・リハに意欲的 ・近所にスーパーあり 					
まとめ	開始時は閉じこもりで、外に出ることは郵便受けに行く程度であった。高齢者賃貸住宅へ転居したことで、当初は認知機能が大幅に低下し混乱する様子が見られた。しかし転居をきっかけにスーパーが近くなったことで、タクシーを利用したヘルパーとの買い物を導入。徐々に他者との交流に慣れ、通所介護にもいくなど活動、参加が広がった。活動性が向上し、歩行距離が延長したことにより最終的には近所のスーパーまで歩いて買い物に行けるようになった。			分類 8	

訪問リハ事例		No.125	パーソナリティーや強みを考慮した様々な取り組みを行った	
事例	68歳女性・要介護2・脳梗塞 生活歴：不動産屋を自営。趣味は友人との外出 本人希望：家で暮らしたい		経過	脳梗塞発症し、自宅退院して少し経過した所で夫が入院され、亡くなりになる。その間、ショートステイや入院を行っていたが、自宅退院となり、独居での生活となったため訪問リハ開始。
開始時の状態と活動・参加		実現したい生活目標（予後予測）		アプローチ後の活動・参加
屋内は四点杖、屋外は車椅子レベル。排泄は自立。入浴やIADLはヘルパーの支援が必要。一人での外出は困難で、外出機会はほとんどない。車椅子上で過ごされていることが多い		<ul style="list-style-type: none"> ・友人との外出 ・独居での生活の継続（ヘルパー利用頻度の減少） 		実際に友人と外出することは予定が合わず、外出していないが、自分から友人を誘ってみるなど、前向きな気持ちへと変化している。また、外出企画や他利用者との集団活動後は、アンケート調査を行うと、運動意欲の向上が見られている。
強み評価		リハアプローチ内容		
<ul style="list-style-type: none"> ・外出意欲高い ・友人との関係良好 ・車の乗り降りは最小介助で可 ・自宅生活を継続希望 		<ul style="list-style-type: none"> ○訪問リハ（週1回）立ち上がり、歩行練習、入浴動作練習、訪問車への乗り降りの練習。行動変容への仕掛けづくりとして、買い物練習、外出企画、他利用者との集団活動（外出企画は屋外型の公共施設への散策、他利用者との集団活動は調理活動を行う） 		
まとめ	パーソナリティーや強みを考慮した様々な取り組みを行い、前向きな気持ちの変化や動作の安定化といったポジティブな要素はあるが、目標達成とまでは到達していない。現在も訪問リハを継続しているが、友人との架け橋役にもなれるよう関わりを継続している。また独居での在宅生活が継続出来るよう支援している。利用者さんの意欲に沿った活動や普段の日常では味わえない達成感を体験した時に、前向きな気持ちに変化が起こりやすい。			分類 8

訪問リハ事例 No.126 車いす-ベッド間の移乗が自立し、生活範囲が拡大した

<p>事例</p> <p>69歳男性・要介護3・胸髄損傷 生活歴：妻の看病のため退職し看取る 本人希望：自活した生活を送る</p>	<p>経過</p> <p>受傷後、リハ病院入院中に、医療機関と一緒に退院支援実施。退院後は、市営団地へ引っ越し独居生活となるため、褥瘡予防を主とした在宅生活構築目的で訪問リハ開始。</p>
--	---

開始時の状態と活動・参加	実現したい生活目標（予後予測）	アプローチ後の活動・参加
<ul style="list-style-type: none"> ・プッシュアップでの離殿乏しく、力任せに強引に移乗。褥瘡リスクあり ・上肢筋力、筋持久力低下 ・現状で物事を考え、対症療法的な行動をとりやすい ・褥瘡予防のためエアマットの使用が必要 	<ul style="list-style-type: none"> ・褥瘡予防を主とした移乗動作の獲得 ・安全に移乗できる事で生活の広がりを獲得する(トイレ、シャワー浴、電動車いす) 	<ul style="list-style-type: none"> ・移乗はトランスファーボード(SS)を使用して自立。ベッド-車いす間以外にも、トイレ、浴槽台への移乗も可能となる ・電動車いすへの移乗も可能、買い物など外出することができる ・洗濯、洗濯物干しも一人で安全に行えるようになっている ・仏壇の手入れなど、毎日のお勤めも出来るようになっている ・座位バランス向上することで、重心移動範囲も広がり、自己にて応用的な動きも可能となっている
強み評価	リハアプローチ内容	
<ul style="list-style-type: none"> ・できる事は何でも一人で実施しようと積極的に行動する ・自活することを目標にしており、意欲が非常に高い 	<ul style="list-style-type: none"> ・上肢筋力/筋持久力(プッシュアップなど) ・ストレッチ ・座位バランス ・移乗動作(福祉用具の使用) →スライディングシート/スライディングボード ・環境面について一緒に協議 	
		

まとめ	<p>退院後の在宅生活が予測できないため、「出来ているから良いだろう」「何とかなる」との認識で、自己判断で行動することが予測された。不十分な環境や移動・移乗動作で褥瘡再発リスクが非常に高く、再発した場合は活動制限に繋がる。本人に必要な上肢筋力・筋持久力、座位バランスの向上、トランスファーボード・スライディングシートなど福祉用具を使用していくことで、褥瘡再発なく車いす-ベッド間の移乗が安全に実施できるようになり、電動車いすでの外出など生活範囲の拡大につながる事ができた</p>	分類 8
------------	---	-------------