

カテゴリ 2 (No11~No34)

外出

**買い物・食事・旅行など
自分の満足に繋がるもの**

訪問リハ事例		No.11	本人に適した自主トレの獲得で、IADLが改善		
事例	86歳女性・要支援2・両膝変形性関節症 生活歴：独居 本人希望：家事を楽にできるようにしたい		経過	下肢の動きが鈍くなり自主的に歩行練習や体操をしているが、やりすぎてしまう事があった。長時間の立位や歩行での疲れやすさもあるが、現在できていることを続けていくために訪問リハ開始。	
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	
ADL自立。調理や洗濯物干しできているが、長時間の立位や歩行での疲れやすさあり。掃除や重い荷物を移動するのは困難で訪問介護を利用。庭を歩くことは疲れて、躓きがみられることもある。		・適した自主トレを身につける。 ・調理や洗濯物干しが楽にできるようになる。		自主トレは訪問リハがない日にも行えるようにした。調理は疲れにくくなり、洗濯物干しは場所や物干しの高さを変更したことで動作が楽になった。歩行は歩行時間と距離が延長。庭を歩く事が楽になり、新聞を取りに行く、草取りもできるようになった。外出の頻度も増えて集会にも週1回は通えるようになった。近隣へ散歩に行けるようになり、自宅以外の他者との交流の場が増えている。しかし、動きすぎて疲れて、痛みが出てしまう事がある。	
		リハアプローチ内容			
強み評価		○訪問リハ(週1回) ・自主トレの指導と実施 ・屋外歩行練習 ・調理動作と洗濯物干し動作の確認と環境調整対応			
・リハに積極的 ・人との交流が好き ・週1回集会に参加している ・知人の訪問が頻回					
まとめ	長年、両側変形性膝関節症で自主的に運動を行っていたが、訪問リハで身体に適した自主トレを獲得したことで、家事動作が楽にできるようになった。自宅内だけでなく、外出の頻度も多くなり、積極的に他者との交流の場に出掛けるようになっている。しかし、疲れや痛みが出ることもあるため、運動負荷量の調整を自身でできるような指導が必要だった。現在もリハは継続中。				分類 2

訪問リハ事例		No.12	具体的な旅行先を設定することで能力向上し達成できた		
事例	90歳男性・要介護2・心不全・肺気腫・恥骨骨折 生活歴：小学校の校長先生、趣味多彩 本人希望：もっと歩ける様になりたい		経過	恥骨骨折を呈し歩行状態が悪化、杖歩行となったが、屋外歩行練習を重ねることで独歩可能となり、近隣の公民館まで歩いて行って老人会へ参加したいという気持ちが強くなり、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	
Side caneにて短距離歩行可能。室内ADLはほぼ自立しており、入浴のみシャワー浴にて対応。妻や孫の運転で外出する機会あり。 		・旅行に耐える歩行能力の獲得 ・公民館まで歩いて行きたい		歩行能力の改善に伴い、精力的に旅行（宮崎・天草等）に行けるようになった。公民館へ独歩行けるようになった。歩行能力が落ちないように、リハに励んでいる。  	
強み評価		リハアプローチ内容			
元校長先生であり、まったく弱音を吐かない質実剛健な精神。非常に活動的で廃用とは無縁の生活。		○訪問リハ（週2回） ・自主ストレッチ・筋力トレ指導 ・歩行補助具の選定、屋外歩行練習。 ＊自主ストレッチはパウチし冷蔵庫に添付 ＊歩行補助具はSide cane → 稼働式Q-Cane → 自作の杖 → 独歩 ○通所介護 ・マシントレーニング（エルゴメーター）			
まとめ	強み評価にもある通り非常に活動的な生活を送っており、弱音を吐かずに歩いていたが反面、自身の健康状態に対して無頓着な面もあり、歩行時に適度な休憩を取ることを念押ししたり、通所介護のマシントレーニングでの過運動に気をつけたりする場面もあった。今後も自身の体調に気を配りながら、精力的な活動を期待。				分類 2

訪問リハ事例		No.13	失語症に対して、ピアサポートを利用し、活動範囲を広げた		
事例	51歳男性・要介護2・脳梗塞右片麻痺、高次脳機能障害（失語症・注意障害・記憶障害） 生活歴：家具工場勤務、姉と2人暮らし。 本人希望：復職、社会復帰		経過	急性期・回復期と機能訓練を中心にリハ実施。 ADLは概ね自立も、失語症・構音障害があることで意思疎通が難しいまま退院。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	
見守り～自立レベルで独歩だが、易疲労で歩容乱れるため、転倒リスク高い。高次脳障害で混乱しやすく、外出範囲に制限あり、家族の見守り必須。失語症のため、一つの事象についても、10分以上時間を要す。電話やメールの連絡手段は使えず。		・公共交通機関を利用して一人で外出ができるようになる ・作業所に通う		○失語症通所介護の開始 ・他者交流の場ができた ・ピアサポートで、情報を仕入れる機会が増えた ・外出先を散策したいという意欲が芽生え、PTによる訪問リハを開始 ・体力づくりの面から、易疲労性が少しずつ改善できている ・家族の不安軽減につながり、少しずつ一人での外出機会が増えた	
強み評価		リハアプローチ内容			
・リハ意欲がある ・真面目な性格 ・簡単な指示の理解力が良い		○訪問リハ（ST） ・コミュニケーション訓練 ・機能訓練 ・家族指導 ・失語症通所介護の案内 ・注意障害に対する訓練 ・PTによる訪問リハの案内			
まとめ	障害により外部交流が減り、本人・家族は今後の展望が分からず不安が募っていた。訪問リハを通して不安軽減と様々な情報提供を行った。当初に参加した通所リハは、利用者年齢が高いことで定着できなかった。失語症通所介護の導入によって、外出範囲が少しずつ拡大したことで、自信がつき、「お寿司を食べに行きたい」などの意欲がでてくるようになった。				分類 2

訪問リハ事例		No.14	移乗への恐怖心の強い症例が車いすに乗車し花見にいった	
事例	81歳女性・要介護 5・胸椎圧迫骨折・脳腫瘍・高血圧症・骨粗鬆症 生活歴：夫と二人暮らし、毎日ヘルパー利用 本人希望：外にいけるようになりたい		経過	自宅で転倒し腰椎圧迫骨折にて入院。自宅退院後、身体機能の維持・改善に向けて訪問リハ開始。
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
左への寝返り自立、右へはめまいの出現あり。起き上がり全介助、端座位見守り。車いす移乗は全介助で可能だが恐怖心強く月 1 回程度。ADLは全介助。食事もベッド上で全介助。		・朝食を車いすで摂取する ・4 月になったら近所の公園へ桜を見にいく		移乗への恐怖心が軽減。起居時のめまいも消失し離床機会が向上した。ヘルパーの協力を得て朝食を夫と摂取することが可能となった。介入から 3 年後、本人が希望していた近所の桜を見に公園に行くことができ満足度が向上した。また、夫と朝食を一緒に向かい合って摂取することができ、家庭内に笑顔が増え、さらにモチベーションが向上した。
		リハアプローチ内容		
強み評価		○訪問リハ(週 3 回) ・恐怖心の分析 ・移乗時のセッティング見直し ・端坐位・移乗練習 ・関節可動域練習 ・できたことへのフィードバック ・ヘルパーと夫との情報共有 ・食事評価・セッティング ・屋外までの動線確認		
・明るく話好き ・前向きな性格 ・花見がしたい、外へいきたい気持ち強い				
まとめ	介入当初は移乗動作への恐怖心が強く拒否が強かったため一か月に 1 回程度しか車いす移乗できる日がない状態でうまく介入が進まず苦労した。恐怖心についてお互いに確認をしながらベッドの高さや車いすの位置、離殿時のタイミングなど一つ一つ確認・修正を行っていくことで本人の安心感を増やすことができた。夫・ヘルパーとの情報共有も密となり連携を強めることができ今後の新しい目標ができた。			分類 2

訪問リハ事例		No.15	強みに着目し、目標を達成したことで生活範囲が拡大	
事例	88歳女性・右大腿骨頸部骨折・左橈骨遠位端骨折。左大腿骨頸部骨折・両膝変形性関節症 生活歴：専業主婦。洋裁を教えていた。 本人希望：近所のスーパーに買い物に行きたい		経過	発症後、回復期病棟を経て自宅に退院。屋内外の歩行の安定性向上と生活範囲の拡大に向け、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
屋内外とも2輪ピックアップウォーカー使用。屋外で転倒歴あり、1人での外出は困難。ADLは入浴以外は自立。IADLは簡単な調理を少々する程度のみ。掃除はヘルパー利用。		・近所のスーパーまで歩いて買い物に行けるようになる		介入から5ヶ月経過。シルバーカーにて近所のスーパーまで一緒に買い物に行く事が出来るようになった。活動範囲が広がった事で、地域の方との交流の機会にも繋がった。新たな目標として、「庭先に出て草花の簡単な手入れがしたい」という希望も新たに聞かれるようになった。
		リハアプローチ内容		
強み評価		○訪問リハ（週2回） ・ADL練習、IADL練習、応用歩行練習、屋外歩行練習、階段昇降練習、関節可動域練習、自主トレ指導		
・話し好き ・活動的 ・家庭で役割がある ・買い物に行きたい ・近くにスーパーがある		○通所リハ（週1回） ・関節可動域練習、筋力強化、立ち上がり練習、応用歩行練習、階段昇降練習		
まとめ	歩行の安定性向上に伴い、生活範囲の拡大に繋がった。目標が達成された事で、QOLも大幅に向上し、新たな目標も芽生え、以前より生き生きとした生活が送れるようになってきている。負の面ばかりに目が行きがちになる事もあるが、事例の強みを生かす事で、事例本来の姿をみせるきっかけになると今回を通じて大いに感じた症例であった。			
				分類 2

訪問リハ事例		No.16	自宅に閉じこもりだったが通所リハの利用が出来るようになった	
事例	87歳男性・要介護4・COPD、変形性膝関節症 生活歴：在日韓国人。妻とは離婚、交流なし 本人希望：誰かと話したい。歩いて外出したい。		経過	COPDにてH O T 導入時より。訪問開始。半年後、高血糖にて入院。一ヶ月入院後は、自宅内での転倒も多くなり、外出はほとんど行わなくなる。呼吸苦増、関節痛増にて活動性低下

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
自宅内は伝い歩き。屋外は車いす全介助。トイレ内動作は自立。I A D Lは、すべて訪問介護などの在宅サービスを利用。トイレ以外での動きはほとんどなし。他者との交流も少なく、社会参加もなし。自宅内での転倒増加傾向。	・通所施設に通い、他者交流を通じて、生活にメリハリを持てるようになる。 ・歩いて買い物に行けるようになる。	・週1回の通所リハ、週1回の訪問リハで徐々に外出機会を増やしていった。 ・通所リハは、顔見知りの多い場所を選んだため、初日から他者とのコミュニケーションをとることができ、出かける事の楽しさを感じられるようになった。また、訪問リハ時に表情が明るくなり自宅での自主トレも積極的に行うようになった。
	リハアプローチ内容	
	○訪問リハ（週1回） ・胸部理学療法、呼吸訓練、起居動作訓練、歩行訓練（屋外歩行も含む）等 ・呼吸法を含めた生活助言 ・自主練習指導	
強み評価		
・誰かと話したいという思いが強い。 ・歩いて買い物がしたいという希望がある。		

まとめ	訪問リハ開始直後は、呼吸苦や体のだるさから外出を殆どせず。通所リハ利用、他者との交流も拒んでいる状態であった。訪問リハ等在宅サービスを利用しながら、少しずつ他者交流を持つようにし、呼吸法等身体の動かし方に慣れていくに従い、精神的な不安が減り、活動意欲が向上した。通所リハに通えるようになってからは、外出にも自信が持てるようになり、自発行動も向上していった。	分類 2
-----	--	---------

訪問リハ事例		No.17	本人の目標がはっきりしていることで活動範囲が広がった	
事例	58歳女性・要介護1・脊髄小脳変性症 生活歴：単身生活 本人希望：両親の納骨に京都に行きたい。できるだけ自宅で暮らしたい。		経過	遺伝性の脊髄小脳変性症、40代まで働いていたが、その後、退職し、両親の介護生活を送っていた。両親の逝去後、活動量の低下と外出が困難となり、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
自宅内のADLは自立しているものの、困難度が高い状態。外出は日用品の買い物（2週に1回）と通院のみ。調理は困難で、うどんやトーストなど、巧緻動作を求められないものばかりであった。自宅浴槽は深く、使用困難であり、シャワー浴のみであった。		健康的な生活の確立、栄養バランスのとれた食事、入浴、定期的な外出（楽しみ、体力維持）、納骨に行く。		屋外歩行が自立し、公共交通機関利用（バス・電車）が可能となった。単独でデパートへ買い物にいたり、友人との外出を楽しめるようになった。食事のレパートリーが増え、果物や煮物などバランスよいメニューとなった。また、自宅浴室を改修し、浴槽の利用も可能となった。来月末には、両親の納骨のため、京都まで出かける予定となっている。今後は、障害者スポーツセンターを利用しながら、体力維持と活動範囲の拡大を目指す予定。
		リハアプローチ内容		
強み評価		○訪問リハ（週1回） ・体力作り目的の自主トレ指導 ・買い物をかねた屋外歩行練習 ・公共交通機関利用練習 ・OTによる調理練習・自助具の提案 ・環境整備（浴室改修） ・入浴動作指導		
・助言を受入れる素直な性格 ・実践できる実行力				
まとめ				
		本人の目標がはっきりしており、それに向かって進めていく実行力を持っている。自主トレ等のアドバイスを素直に受け入れ、実践でき、その結果をフィードバックすることが順調にすすんだ要因と思われる。長年、両親の介護をしており、社会との関わりが殆どない状態であった。今後は、自身の余暇を楽しみ、友人との外出やスポーツセンター等での新たな出会いがあると良いと思われる。		分類 2

訪問リハ事例		No.18	長期寝たきり生活から、通所介護の利用が出来た		
事例	74歳男性・要介護5・フィッシャー症候群・誤嚥性肺炎 生活歴：定年まで会社員、読書が好き 本人希望：前に通った通所介護へ行きたい		経過	フィッシャー症候群と診断され、神経内科へ通院していた。誤嚥性肺炎後、廃用症候群にて寝たきりとなり、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	
ベッド上寝たきりの生活。四肢に関節可動域制限有(股関節屈曲70度、膝関節屈曲30度程度)知的面は維持され、会話は可能。食事は経管栄養、テレビを見る事もなく、交流は来訪者との会話のみ。		・車いす座位を45分程度保持できる ・寝たきりになる前に通っていた通所介護へ行く（移動に20分程度）		ベッド上座位練習を通し、徐々に活動意欲が向上、「通所介護へ行きたい」、「本を読みたい」という発言が出るようになる。 6か月で車いすにて近隣へ外出可能、希望していた通所介護へ通えるようになった。 活動意欲が向上、自発語も増え、来訪者とのコミュニケーションも増加	
		リハアプローチ内容			
		○訪問リハ（PT週1回） ・車いす座位目標に関節可動域訓練 ・座れることを体験し、意欲へつなげるため、ベッド上端座位練習から開始 ・車椅子選定(狭小でスロープ使用不可の玄関から出入りができるもの) ・車いすにて外出練習 ・通所介護と移乗方法の検討、導入へ			
強み評価					
・活動意欲がある ・人との交流を楽しめる ・寝たきり長期も身体及び認知機能は維持					
まとめ	寝たきり期間が4年間と長期であり、関節拘縮は見られたが、体幹・下肢の支持性が維持されており、認知面の低下もあまりなかったため、座位をとることを繰り返し練習していくことで、本人・家族の意欲へつながったと考える。初回訪問にて、評価を実施し、1分程度であったがベッド上端座位を行ったことが、良い成功体験になったと思われる。				分類 2

訪問リハ事例		No.19	主体的な発言を引き出し、目標以上の活動性を実現できた		
事例	70歳代女性・要介護5・関節リウマチ・喘息・膝蓋骨骨折 生活歴：主婦 外出好き 本人希望：したいことはない。		経過	検査入院中に移乗介助で膝蓋骨を強く打ち膝蓋骨骨折を受傷。退院後訪問リハ開始。	
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	
食事以外のADLは全介助。介護に恐怖心があり、離床には消極的で、外出は月1回の通院程度。自分で出来ることの限界を決め、希望も言われたい。信頼の置ける人以外の介助は拒む。疼痛により不安を強く抱き、ひきこもりがちになる。		・車椅子での外出 ・ゲームセンターでクレーンゲームを行う		信頼を得ることで、介護への恐怖心も軽減した。移乗リフトの導入と車椅子の再選定により、家族の介護量が軽減。それに伴い、「花見に行きたい」や「ゲームセンターに行きたい」など主体的な発言がみられるようになった。家族の協力もあり、新幹線で実家への帰省も実現。訪問リハ当日に孫の文化祭に行くため、急遽キャンセルすることもあり、家族も離床に積極的になった。	
		リハアプローチ内容			
		○訪問リハ（週1回） ・可動域練習・端座位練習・移乗リフトの提案・介助指導・車椅子の選定 ・車椅子座位練習・車椅子での屋外散歩（花見や気分転換） ・傾聴と共感を心がけて、時間をかけて会話をする			
強み評価					
・対話は好き ・家族が多く、協力的 ・クレーンゲームが好き ・リハの受け入れは良好					
まとめ	介護に恐怖心を抱いていたこともあり、要望を言うこともなかったが、時間をかけて安心感を与えられるよう傾聴と共感を心がけることで、主体的な発言を引き出すことができた。長期間、活動と参加が制限されることで自己で限界を判断し、主体的な発言が抑制されている事例も多い。本事例では、本人だけでなく家族も活動と参加に前向きになれた事例である。				分類 2

訪問リハ事例	No.20	訪問リハを通じ、同じ境遇の友人と定期的な外出に繋がった	
事例	64歳女性・両側先天性股関節脱臼・左人工股関節全置換術 生活歴：自動車を運転し買物が可能だった 本人希望：自動車に乗りたい、外出がしたい		経過 2年前より疼痛増大し手術。入院中脱臼あり再手術。約1年後、自宅退院し訪問リハを開始。骨癒合不良で3度目手術。6か月の入院後、自宅退院し訪問リハ再開。

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
自宅内キャスター付き歩行器で移動。屋外は歩行車利用して可能も自動車への積み下ろしは困難。ADLは自身で可能も外出は、娘の協力で受診時と買い物のみ。日中は、自宅ベッド上で過ごすことが多い。	自分で自動車を運転し買い物や外食に出かけられようになる	下肢、体幹筋力向上し、自宅内フリーハンドで移動可能。家事もできるようになった。また、運転免許の更新を見事にクリア。自身で歩行器の積み降ろしもできるようになり、一人で買い物にも行かれている。週1回は訪問リハを利用されている。ご近所の友人と二人で、外食や買い物を楽しまれる。近く、二人で旅行も計画中。 
	リハアプローチ内容	
	○訪問リハ(週1回) 下肢・体幹の機能訓練、歩行訓練、外出訓練(乗車等の練習、買い物練習) ○ご近所の訪問リハ利用者の友人(股関節疾患術後のかた)と外出訓練	
強み評価		
・外出意欲がある ・訪問リハ利用者と友人 ・運転免許あり(未更新) ・自家用車がある		

まとめ	骨癒合不良で術後より積極的なリハが難しかった症例。主婦でありながらもIADLは家族の介助が必要な状態。外出頻度も少なく、活動性が低い状態であった。本人の外出意欲が高いこと、自動車を持っていること、訪問リハを利用中の同じ境遇の知人がご近所にいることに着目して外出訓練を実施した。そのことで、二人に外出の自信が付き、日常でも二人で外出することに繋がった。	分類 2
-----	---	---------

訪問リハ事例	No.21	本人の理解しやすい対応を行ったことにより、旅行に行けるようになった	
事例	83歳男性・要介護1・血栓性脳梗塞・両膝変形性関節症・左手OA 生活歴：工場のエンジニアや空港のバス送迎の運転手 本人希望：身の回りの事ができるようになりたい	経過	H26.1発症し入院。リハ開始。当初は転倒リスク高く、常に介助者が必要な状態。自宅退院に伴い訪問リハ開始。

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
ADL全てに介助が必要な状態 左上下肢を忘れるため、一人では寝返りも困難。外出は介助で通所介護に週1回行く程度。	・家族とともに旅行に行くことができる。	家族や友人とのバーベキューや、年末年始の旅行、孫の結婚式への出席ができるようになった。持ち前の明るさで家族の中でもムードメーカー的な役割として、常に中心に居る存在となった。また、旅行中はルートを本人が考えて行く事もできるようになった。家族も本人の動作能力を理解した事で、過介助にならなくなった。 
強み評価	リハアプローチ内容	
・負けず嫌い、忍耐強い ・妻を楽にさせたい ・外出が好き、話し好き ・協力的な家族が居る	○訪問リハ（週1回） エンジニアという職歴を活かし、動作指導は物理学的に説明。できる動作が増えてきたら、家族にも一緒に見てもらい、本人の能力を理解してもらう。訓練内容はほぼ自主トレとして本人に行ってもらおうようにした。	

まとめ	職歴により、運動を早く理解し、動作学習を行えた事がADLやIADLの向上につながったと思われる。できる動作は家族に見てもらうことで、旅行などに行く際のイメージや具体的な方法を決めることができた。現在、歩行訓練を中心に行なっているが、腰背部痛の出現により歩行距離が伸ばせていない事が今後の課題である。	分類 2
-----	---	---------

訪問リハ事例		No.22	聞き取りで、リハ目的を明確にしたことで1つ1つ獲得できるようになった		
事例	75歳女性・要支援2・糖尿病、TKR術後、左下腿打撲 生活歴：瓦修理の仕事・畑作業・お寺巡り 本人希望：四国八十八か所巡り、高野山へ行く		経過	3年前にTKRを行って以降、歩行時の膝の痛み、立ち仕事時の腰痛が出現し、近隣のお寺参りができず、自宅に閉じこもりがち。道で転落、左下腿打撲後、さらに活動性低下のため訪問リハ開始。	
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	
自宅内は伝い歩き。屋外は歩行器で短距離歩行可能。ADLは自立、家事も可能であるが、膝と腰の痛みが伴う。痛みのため、お寺へ歩いて行くことが困難な状況。 		「亡くなった旦那さんの供養がしたい。」 近くのお寺へ毎月いけるようになりたい。 四国八十八か所や高野山へ行きたい。		下肢機能向上。床から立ち上がり、立ち仕事時の腰痛消失。畑作業が座位から立位へ。スーパーへの野菜の出荷。近くのお寺へ1人で行け、家族と一泊温泉旅行や四国八十八か所の残りの場所へ行けるようになった。 	
強み評価		リハアプローチ内容			
前向き・負けず嫌い・世話好き 孫の世話が好き・温泉が好き・仕事が好き・畑作業ができる・料理が好き・お金を稼ぎたい		○訪問リハ（週2回） 自己管理のための体への気づきの促し、自主トレ、結果のフィードバック、床動作練習、畑作業練習、エスカレーター練習など。 ○地区体操への参加 親友以外との交流 参加者への体操指導 イベントへの出品など。 		（写真：火渡行事への参加）	
まとめ	介入効果のポイントとしては、目標の聞き取りの中で、最初は、「足の力をつけたい」が希望であったが、その理由を1つ1つ確認し、「歩けるようになりたい」➡「近くのお寺へ行きたい」➡「四国八十八か所巡りをしたい」➡「旦那さんの供養をしたい」という本当の思いが語られたことで、リハの目的が明確になったことである。				分類 2

訪問リハ事例		No.23	「春には桜が見に行きたい」が実現できた	
事例	82歳女性・要支援2・第1腰椎椎体骨折 本人希望：1人でお風呂に入りたい・春には桜を見に行きたい		経過	自宅にて転倒し、歩行困難。その後、家人付き添いにて受診し、入院。回復期病棟退院後、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
・端座位保持時間：3～5分 ・歩行：シルバーカー歩行自立 ・FIM：86/126点 （入浴：介助浴） ・腰部～左臀部の疼痛が強く、1人での外出は困難。 ・独居であり、他者との交流は週2回娘の訪問程度。		・1人でお風呂に入れるようになる ・1人で外出し、買い物に行けるようになる ・近くの公園に桜を見に行けるようになる		・端座位保持時間：3時間程度 ・歩行：T字杖歩行自立 ・FIM：120/126点 （入浴：自立） ・1人で外出が可能となった。 ・友人を自宅へ招くことも可能になり、他者との交流機会が増加。 ・訪問リハ開始から約2か月で希望であった桜を見に行けた。
		リハアプローチ内容		
強み評価		○訪問リハ(週2回) ・ストレッチ、筋力訓練、歩行訓練 ・ADL動作訓練(入浴等) ・外出訓練 ※事前に自宅近隣の環境、資源を確認し、目標を具体的に提示		
・親切、話し好き ・金銭管理が正確 ・旅行が好き ・親友がいる		  		
まとめ	本人の希望は「春には桜を見に行きたい」であったが、外出は困難な状態であり、FIM86点と生活に介助が必要な状態であった。まず、自宅内の生活動作の改善を図り、その後外出訓練を実施。外出訓練では、事前に近隣の環境・資源を確認し、本人に提示することでより具体的な目標となり、外出への意識が高まった。結果として桜を見に行くこともでき、友人など社会的な交流が増加した。			
	分類 2			

訪問リハ事例		No.24	唯一の日課であったウォーキングの再開が、生活の再構築に繋がった	
事例	79歳男性・要介護2・肺炎、廃用症候群 生活歴：金属系の会社勤務、日課はウォーキング 本人希望：生活自立、ウォーキング再開		経過	自宅退院後、臥床傾向となり、体力の低下が進行。唯一の日課であったウォーキングを再開する為、歩行器導入、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
身辺処理は自立しているものの、臥床していることが多く、生活不活発⇔体力低下という悪循環をきたしている状態。入院中に練習していた、ウォーキングや家事手伝いは遂行出来ておらず。		・ウォーキングが日課として定着する ・簡単な家事手伝いが出来る ・地域サークルへの参加が出来る		ウォーキングが日課として定着し、体力の向上が見られた。食器片付け程度の簡単な手伝いも遂行するようになる。今後のことも考え、地域サークルへの参加も推進したが、利用までは至らず。通所リハの担当OT、ケアマネに経緯を伝え、地域サークルへの移行を申し送った。
		リハアプローチ内容		
		○訪問リハ（週2回） 屋外歩行（ウォーキング）練習 洗濯・掃除機がけ練習 卓球サークルへの参加		
強み評価				
・人との交流は好き ・ウォーキングがしたい ・卓球が好き ・家族関係は良好				
まとめ	退院当初はウォーキング遂行の不安に加え、本人の面倒な性格や妻の心配性も加わり、臥床傾向から体力の低下を来していた。訪問リハで椅子付きの歩行器を導入し、ウォーキング練習をしたことで不安が解消。入院前と同様に日課として定着した。体力も向上し、簡単な家事手伝いもされるようになる。地域サークルの利用には至らなかったが、通所リハにつなぎ、継続的な介入を申し送った。			
	分類 2			

訪問リハ事例		No.25	自主訓練を中心とし、家族の支援により自主性が向上した	
事例	80歳女性・要介護3・脳梗塞左片麻痺 生活歴：主婦、婦人会の役員に参加。 本人希望：自宅で穏やかに生活したい。		経過	H21に発症。住宅改修済。H24～訪問介護にて入浴介助開始。H26頃より下肢筋力著明。元気になりたいと訪リハ開始。

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
夫の手引き介助の元、寝室と居間の往復のみ。排泄はベッド横のポータブルトイレ。膝痛あり、椅子からの立ち上がり困難な為、昇降座椅子を利用。長時間の歩行は困難で、外出も受診のみ。介護タクシーを利用し、車椅子全介助。	・自宅内を歩行器で自由に歩く。 ・車庫の燕の巣を見に行く。	・リハプログラムは、自主練習を意識し、自分でも出来るような簡単な内容で提供。繰り返し練習・確認を行った。その結果、夫との自主訓練の時間が1週間に数回定着。機能維持に繋がった。 ・訪問リハ以外の日に夫と玄関外の車庫に燕の巣を見に行ったり、日向ぼっこを楽しめるようになった。 ・自宅内にて歩行器歩行や伝い歩きを自由に行うようになり、自主的にトイレに行く機会が増えた。
強み評価 ・リハに意欲的。 ・話し好き、人好き ・夫が協力的。家事、介護を一人で担っている。	リハアプローチ内容 ○訪問リハ（週1回） ・短下肢装具作成 ・膝痛対応 ・段差昇降や歩行練習 ・車庫の燕の巣を見に行くプログラムを施行	

まとめ	訪リハ開始当初は、自分で自己決定したり、自主的に動くことがなく、他人任せの生活を送っていたが、訪リハにて自主訓練や短期目標を一緒に考え実行したことで、生活の質が向上し、本人の生活意欲の向上につながった。自分から外へ行きたい、トイレへ行きたい、歩きたい、夫の家事の手伝いがしたい等、具体的な目標が見いだせる様になった。今後はもっと外出の機会の提供に努めていきたい。	分類 2
-----	---	---------

訪問リハ事例	No.26	家族の強い協力により、遠方の母に会いに行くことが出来た	
事例	60代女性・要介護1・脳出血右片麻痺 生活歴:自宅で治療院を営んでいる 本人希望:東京の母親に元気に歩く姿を見せたい	経過	H2X年脳出血発症。自宅で仕事ができるまで回復。仕事中に重たい荷物を持ち腕を骨折し、その後動くことができなくなり、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
股関節、足関節の可動域制限あり。筋力・体力ともに低下し、歩行距離は10m程度。長男付き添いで外出はするが月1～2回程度。長距離の外出は殆ど行っていない。	・母に杖なしで歩く姿を見せる ・外出機会の増加 ・仕事と家事への復帰 リハアプローチ内容 ○訪問リハ（週1回） ・右下肢を中心とした関節運動 ・筋力増強運動 ・歩行練習(屋内外) ・バランス練習 ・自主トレ指導 ○家族のアプローチ - 夫:骨格矯正 - 息子:歩行練習、ストレッチ、マッサージ - 本人:自主トレ	○身体機能 - 左股関節、足関節の可動域が大幅に改善する。下肢筋力、歩行可能距離が向上し、T字杖で50m以上休まず歩行可能となる。 ○活動 - タオル準備、洗濯を洗うなど軽作業の仕事を行う。料理を作る。 ○参加 - 外出機会が週3回程に増加する。買物。神社への参拝。東京の母へと会いに行く。知り合いと食事へ行く。
強み評価 負けん気が強く、何事にも挑戦していく性格。 本人・夫・息子に解剖の知識があるため吸収が早い。 夫に治療を行ってもらえる。		

まとめ	本人のヤル気を引きだし、自身の身体と向き合う機会を作ることができた。夫・息子が治療に協力してくれたため、自宅内でも自主トレやマッサージを受けることができた。また問題点への理解が早く、問題点を解決するためリハの知識と、夫の専門分野の知識を出し合いながらディスカッションができた。	分類 2
-----	--	---------

訪問リハ事例		No.27	家族と他事業所との連携により、ドライブが出来るようになった	
事例	62歳男性・要介護4・右被核出血左片麻痺 生活歴：医療機器の販売 本人希望：屋外を歩けるようになりたい。		経過	発症後半年間、急性期、回復期、介護老人保健施設でのリハ介入を経て、退所。在宅生活が安全に過ごせるよう、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
自宅内移動が車椅子介助、起居動作、移乗動作が中等度介助レベル。4点杖歩行が中等度介助にて2m程行えるが、方向転換の際に麻痺側後方へのバランス不良があり、介助者と共に転倒しそうになる。自己流で動作性急になりやすい。	・1人で寝起きができる。 ・歩いてトイレへ行く。 ・自家用車でドライブへ出かける。	起居・起立動作が一人で可能となり、居室～トイレまでの移動（10m程）が妻との4点杖歩行が軽介助にて行えるようになった。動作を行う前に手順を考え、準備、実行が行なえるようになった。座位姿勢が安定したことで、良肢位での座位保持が長時間行えるようになり、好きだった読書や写経に取り組めるようになった。自家用車への昇降が妻の軽介助にて行えるようになり、妻とドライブ（片道2時間程）へ行かれるようになった。
強み評価	リハアプローチ内容	
・前向き思考で思いやりがある ・読書、写経が好き ・外出、景色を見るのが好き ・妻の献身的な介護が得られる	○訪問リハ（週1回） ・基本動作練習、ADL動作練習、セルフケアの指導、段差昇降練習、屋外4点杖歩行練習、自家用車の昇降練習、妻への介助方法の指導 ○通所介護（週4回）との連携 ・訪問リハでセルフケア、ADL動作練習を伝え実施、4点杖歩行時の介助方法伝達	

まとめ	本人の動きたい意欲については十分に傾聴しつつ、動作手順の習得や姿勢直しの取り組みが活動の改善に繋がっていくことを丁寧に伝えながらアプローチを実施。家族や他事業所との連携によって切れ目なく統一したリハが実施できたことで、動作手順やセルフケアの定着が促され、活動の改善に繋がりがやすかった。今後は介護サービスに頼らない場所への参加の促しを検討していく必要がある。	分類 2
-----	---	---------

訪問リハ事例		No.28	家族を巻き込んだ長期の関わりを通して外出する楽しみが増えた	
事例	83歳女性・要介護5・くも膜下出血四肢麻痺・症候性てんかん・骨粗鬆症 生活歴：美容師 本人希望：遠方に住む姉妹と電話をしたい。外出したい。		経過	H20.9くも膜下出血。チタン頭蓋骨装着、シャント、胃ろう手術。H21.1自宅退院。訪看、PT、マッサージ開始。H23.9言語療法開始。嚥下間接訓練、発声練習を行う。
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
原疾患の後遺症、癲癇薬副作用の影響もあり、覚醒状態浮動的。退院後誤嚥性肺炎あり。近隣に訪問ST不在の為、約3年訓練実施困難。語想起や声量、呼気持続低下。食事は胃瘻と経口摂取併用。前頭葉障害あり。		・姉妹と電話で会話ができるようになる。 ・姉妹と中間地点まで行き、再会したい。 ・娘と一緒に買い物に行きたい。		食事は胃瘻と経口摂取併用。経口摂取可能な食材や食事摂取量増加。夕食は食卓でご家族と楽しむ。コップ半量程のアルコールも楽しみの1つとなった。発語は会話時の言葉数増加。問いかけに対し様々な単語が増えた。発声は会話時より声量が増えた。表情豊かとなり、歌では持続的な発声が見られるようになった。電話で姉妹と話されることもある。外出は娘と一緒に車椅子でデパートや公園へ外出。好きな買い物や花を見に行けるようになった。
強み評価		リハアプローチ内容		
・夫、娘が協力的 ・家庭が明るい。自宅でイベント事実施。本人と外出あり。		○摂食嚥下訓練、支援 発声発語器官の運動、唾液嚥下、咳嗽練習、ブローイング、食形態・嚥下姿勢指導 ○言語 語想起（会話、しりとり、書字） 発声練習、歌、Ipadでゲーム ○身体 車椅子へ移動し離床促し		
まとめ	リハや体調管理に協力的な家族。無理のない範囲で日頃の食事、言語練習の方法を指導し継続中。発症から時間が経過してからのリハ開始となったが、長期的な関わりを通して、少しずつできることが増え、活動や参加に繋がっていると考える。			
				分類 2

訪問リハ事例		No.29	孫と妻の協力で買い物・散歩・温泉に行けるようになった		
事例	80歳男性・要介護3・頸椎後縦靱帯骨化症 生活歴：息子のテニスの応援で全国行脚 本人希望：孫家族と温泉旅行へ行きたい		経過	H27より歩行障害、転倒を繰り返すようになりH28.2.22椎弓切除術施行後、3ヶ月のリハ病院を経て自宅へ退院し、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	
右足部オルトトップ使用し屋内移動はロフトランド杖歩行自立。自宅での入浴は妻の介助で実施。家族で週末に温泉へ外出するも恐怖心から車で待機し一歩も外に出ず。屋外歩行は20分で疲労し終了。		・孫家族と5人で温泉旅行に行く。 ・公園で孫と遊ぶ。 ・妻とバスに乗りドトールへコーヒーを飲みに行く		妻見守りで、自主トレをほぼ毎日実施でき、毎週末孫家族が訪問し、公園等へ積極的に外出できるようになった。 温泉旅行へはまだ行けてないが近所の日帰り温泉へ行き、孫と入浴することができた。	
強み評価		リハアプローチ内容			
・孫と遊ぶのが好き ・温泉が好き ・妻の言う事に忠実 ・努力家、楽天的、話好き		○訪問リハ（週2回） 屋外歩行練習、自主トレ指導、階段昇降練習、更衣動作練習 ○通所リハ（週1回） 自主トレの確認 			
					
まとめ	退院後、毎週末孫家族と外出を実施しており、その時困った点、改善点を確認しそれを自主トレや屋外歩行練習へ反映させながらリハをすすめることができた。初めはショッピングセンターでの散歩に始まり、バスの乗車、近所のお祭り、日帰り温泉へと外出機会を増やす事ができた。				分類 2

訪問リハ事例		No.30	ADL全介助レベルでも、家族とディズニーランドに行けた	
事例	57歳男性・要介護5・左視床出血右片麻痺 生活歴：会社員として勤務。趣味は詩吟。 家族希望：家で暮らして欲しい		経過	仕事中に倒れ救急搬送。回復期リハを経て、自宅退院。通所介護、通所リハに通い、主に妻の介護を受けながら暮らしている。

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
右片麻痺と高次脳機能障害、失語症などにより、ADL全介助レベル。移動は車椅子全介助であり、通所リハ、通所介護以外は外出機会なし。	家族と一緒に定期的に外出する。	車への移乗が家族介助で可能となる。通院が介護タクシーから自家用車に変わる。 家族と一緒にディズニーランドに行った。
	リハアプローチ内容	
	○訪問リハ（週1回） 家族介助のもと、外出機会を作りたいとのことで、車への移乗練習を始める。	
強み評価		
・妻が介護に対して協力的 ・性格が穏やか		

まとめ	家族への動作指導は、動画でのフィードバックや、環境設定をシンプルにするなど、分かりやすさを心がけた。	分類 2
-----	--	---------

訪問リハ事例		No.31	旅行を視野に入れ生活範囲の拡大を図れた	
事例	79歳男性・要介護3・左脳出血右肩麻痺・右鎖骨骨折・誤嚥性肺炎・高血圧 生活歴：夫婦2人暮らし、趣味はカメラと釣り 本人希望：安全な屋内、屋外歩行		経過	H26.4発症、同年10月に自宅退院し、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
屋内歩行は独歩、屋外はT杖使用し、ADLは入浴以外は概ね自立。一人での外出は困難。外出の機会は、通所介護週3回のみ。		・近所のドラッグストアに買物に行く ・市内スーパーで買物、友人とお茶をする ・最終的には旅行に行く		結果、ドラッグストアでの買物を自立で行えるようになりました。店内はT字杖歩行ではなくカートを押し移動し、支払いはクレジットカードを使用。また、活動範囲が拡大し、能動的に友人とお茶をする為に必要な事項を考えるようになり、更なる歩行能力の向上を目標にあげた。友人とのお茶も実現し最終的には、妻と友人と旅行も実現。介護度は要介護2と改善。
		リハアプローチ内容		
		○訪問リハ（週2回） 屋外歩行のコースをブロックに分け、必要な歩行距離を段階的に増やし歩行練習を実施。合わせて麻痺側上肢、下肢の筋緊張の調整を行いました。通所介護でも麻痺側上肢へのアプローチ、歩行練習を自主的に積極的に実施。徐々に歩行距離の延長。また、適宜生活目標の確認を行いました。		
強み評価				
・著明な認知機能低下や高次脳機能障害が無い。 ・問題解決能力がある。 ・妻の理解がある。				
まとめ	具体的な目標設定により歩く目的を見出し生活範囲の拡大を図れ、その結果、旅行に行くことができ新たな目標も自主的に立てることができました。漫然と歩行距離を伸ばすのではなく歩く目的を明確にする事が、生活範囲の拡大、さらにはQOLの拡大につながると考えます。			
	分類 2			

訪問リハ事例		No.32	旅行が達成できたことで毎年の継続が意欲に繋がった	
事例	77歳男性・要介護4・外傷性硬膜下血種・左片麻痺・高次脳機能障害 生活歴：娘夫婦、孫との同居カラオケが趣味 本人家族の希望：一人で歩く、旅行へ連れていく		経過	自転車運転中に交通事故にて受傷。急性期・回復期病棟を経由して自宅へ退院。退院と共に通所介護と訪問リハ開始。

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
介入時は屋内四点杖歩行介助での移動だが介助量が多い。車いすやトイレへの移乗は上肢支持にて見守り。社会交流は通所介護にて他者との交流あり。	・歩行の状態が安定する ・家族で旅行に行く	介入当初は離床での耐久性は低く長時間の離床では疲労強く出現したが、家族とも協力し離床を進め耐久性向上していった。また本人が一人で歩きたいとの希望あり。能力的に自立は困難であったが近位見守りを目標に進めほぼ達成できている。また孫の結婚や妹に会いに1～2泊の旅行をすることになり家族と相談し介助方法の指導や旅行先での動作を想定し訓練をすすめ旅行することが出来て本人や家族共に満足された。
強み評価 ・話好きで人との交流が上手い ・家族との同居で介助力あり ・カラオケなど歌が好き	リハアプローチ内容 ○訪問リハ（週3回） 関節可動域訓練・麻痺側促通・杖使用による歩行訓練・外出を想定しての幅の狭い場所や入り口をぶつからず移動する訓練。耐久性向上を目的に訪問日以外では家族に協力してもらい離床時間の拡大。旅行前には必要な動作訓練（またぎ動作等）	

まとめ	退院当初は本人・家族共に自宅内生活での動作中心の訓練のみを希望されていたが、在宅生活に慣れるに従って孫娘の結婚や妹に会いに行くために沖縄や新潟への旅行をするといった目標が生まれ、それに対しての訓練も実施した。訪問日の訓練以外でも家族と協力することで耐久性向上など能力向上に繋がりADLの向上につながった。旅行には本人も満足され来年はどこに行こうかと訓練での意欲も増えた	分類 2
-----	--	---------

訪問リハ事例		No.33	施設内活動の向上を経て自宅への外出支援を行った		
事例	86歳女性・要介護2・両大腿骨頸部骨折・右上腕骨遠位端骨折 生活歴：娘と孫と3人暮らし・家事全般可 本人希望：箸で食事を食べたい、ひ孫を抱きたい ※3か月後：家に外出したい。		経過	度重なる転倒・骨折を繰り返し、3年前よりサービス付き高齢者住宅へ入居している。左記希望により訪問リハ開始。	
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	
上肢の運動制限は廃用によるものが強い。歩行は室内であれば不安定ながら行えており自室外は車椅子自操にて自立している。他入居者やスタッフとの会話は無い。家族の面会も1回/月程度で、自室内で一人で過ごしている。		①箸で食事を召し上げられるようになる ②ひ孫を抱けるようになる ③安全に歩けるようになる		・食事（箸操作）やセルフケア場面での右上肢の使用が可能 ・ひ孫を抱けるようになった ・本人・家族ともにあきらめていた自宅への外出が可能となった。	
		リハアプローチ内容			
		○訪問リハ（週2回） 右上肢関機能訓練、食事動作指導、両下肢体幹筋力強化訓練、歩行・段差昇降練習、家屋調査、外出同行介助指導			
強み評価		  			
・リハ介入に意欲的 ・活動量保たれている ・孫との関係性良好					
まとめ	上肢機能の改善が順調に図れた。成功体験を通し利用者様と良好な関係が築け、眠っていた希望を聞き出すことが出来た。担当者会議にて外出実施に至るまでのスケジュールも準備し、計画書にて提案できたことも成功できたポイントである。家族と会える数少ないチャンスでセラピストの明確な立ち位置を決め、対象者の活動・参加にどう関わり、チームにどう働きかけられるかが重要であると考えている。				分類 2

訪問リハ事例		No.34	地域の社会資源を利用し、活動範囲の拡大に繋がった	
事例	79歳女性・要介護1・独居生活・大腿骨頸部骨折（γ-nail） 生活歴：車にて公民館活動に参加 本人希望：公民館活動にまた参加したい		経過	X年転倒にて受傷。翌日γ-nail施行 X+2週間、リハ目的にて他院転院。 X+2ヶ月、自宅退院（独居） 退院翌日より、週2回訪問リハビリ開始。
	開始時の状態と活動・参加			アプローチ後の活動・参加
屋内歩行はT字杖使用し自立。一人での外出は困難。食事の用意・買い物は近所に住む隣人が実施してくれている。入浴は、週末に娘が訪問した際行っている。		実現したい生活目標（予後予測） 自宅での入浴実施（福祉用具の導入） 公民館活動への参加（月4～6回） 車での移動（バスを利用して）		実地調査時に環境整備行い、屋内移動T字杖＋伝い歩行にて自立。訪問リハ開始2週目では、福祉用具搬入下で家族同行のもと入浴練習実施し、入浴動作自立となる。屋外はT字杖利用しバス停まで自立となった。バス停までの歩行が可能となったことで、週1回から公民館活動に参加している。
		リハアプローチ内容		
強み評価		○訪問リハ（週2回） 環境調整（ベッド・手摺り・階段の導入。バスボード等、入浴補助用具の導入） 入浴動作練習・屋外連続歩行練習・バスの利用法説明・実施		
・社交的な性格 ・体を動かす事が好き ・地元の人とつながりが強い ・市営のデマンドバスがある		 		
まとめ	介入後すぐに住環境の整備が整うことでADL動作は自立。家族の要望で車の運転が禁止され、活動への意欲が低下してた時期にバスでの外出を行ったことで、本人の地域活動に対する意欲を維持することができた。社会資源を利用することで活動範囲を拡大でき、現在は訪問リハを卒業し、仲間と公民館活動や旅行を楽しむことが可能となった。			分類 2