

短期集中予防プログラムによる機能改善と 自立支援が遠出外出の再獲得に寄与した一症例

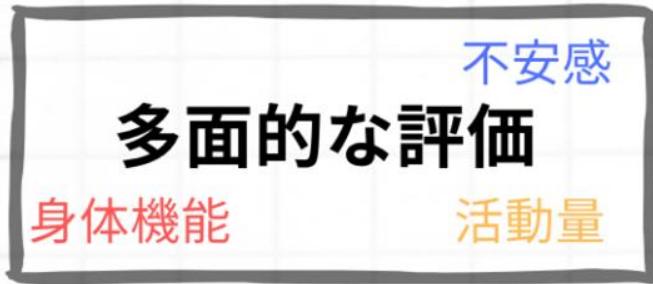
所属：京都市久世老人デイサービスセンター
氏名：中島 基公、大上 日和

久世デイでの短期集中予防プログラム

1回あたり1時間30分 週1~2回

【運動サービスの方針】

目標に向けて、



理学療法士が個別に
専門的な運動メニューを
作っています



現状を踏まえて専門的なア
ドバイス・運動の提案・セ
ルフケアの実践

- ✓運動機能向上
- ✓モチベーションup
- ✓社会参加

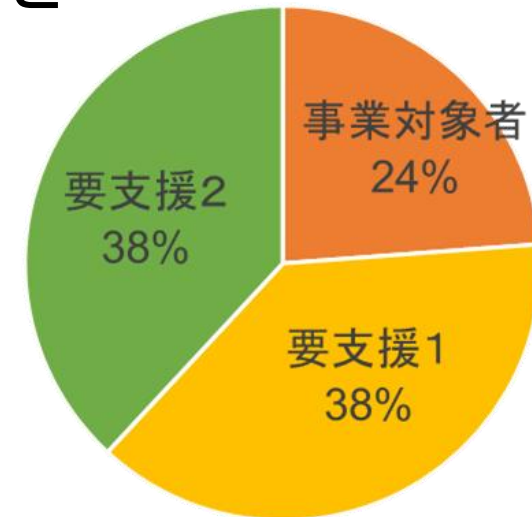


名前	様
14:00	
14:15	レッグプレス25
14:20	12N ローイン
14:25	ウォーター ベッド
14:30	
14:35	プーリー
14:40	エルゴメーター 3.5W~ 10分
14:45	
14:50	ホットパック 体幹・膝
14:55	
15:00	座位ボール* パラセーリング 股関節外装 手すりスクワット
15:05	
15:10	
15:15	坂道つま先立ち
15:20	ストレッチ
15:25	バランス ステップ練習
15:30	

【主な利用目的】

適切な運動習慣の獲得
入院後の継続的な運動
閉じこもりの改善

個別的な介護予防アプローチ
専門職との運動機会の必要性
など



1月の利用者(21名)の割合

サービス内容



1日のご利用の様子

14:00~ 15:25 リハビリ専門職と
機器を使った運動や身体状態確認など。
運動後は看護師が最終バイタルチェック

自主練習
チェック



事例紹介

自転車で転倒し、
右下腿後面を打撲
(内出血・腫脹)

3ヶ月前

長時間（1時間）
歩いていると足がだるくなる

自己判断にて受診はせず、経過観察していたが
十分な改善が得られずにいた。

当施設の**理学療法士が行っている健康相談会**
に来所され、相談状況から短期的な改善が
見込める可能性があり、ケアマネジャーを
交えた結果、総合事業にて**短期集中予防プロ
グラムでの介入を予定した。**

当相談会への参加

未来

スペインの
Sagrada Familiaに
行きたい

**専門的な評価・介入に
よって改善する可能性**

一般的情報

【性別】 女性 【年齢】 60代後半

【身長】 160.2cm 【体重】 55kg 【性格】 社交的

【主訴】 歩いてると足がだるくなってくる

ふくらはぎが硬くなってる

【HOPE】 スペインのSagradaFamiliaに行きたい

【NEED】 歩行時のだるさの消失

【介護保険】 事業対象者

生活状況・社会参加状況

老人福祉センターに月2回利用
自宅での自主練習
イオンモールでのウォーキング特典(8000歩)

**受傷前から活動量・運動量が多く、通いの場など
社会参加も十分にあったが元の状態には戻らず
本人の主訴やHOPEは達成出来ていなかった。**

今回行った検査・評価

聞き取り・問診の実施

関節可動域

触診

整形外科的テスト

筋力（徒手筋力検査、握力）

日常生活動作・動作

バランス検査：片脚立位、動的バランス検査

瞬発力検査（5回起立テスト）

自己効力感（歩行に関する自信の程度：MGES）

3か月の介入内容

- ・ 腓腹筋のダイレクトストレッチ
- ・ 足関節静的ストレッチ
- ・ 下腿後面ホットパック
- ・ レッグプレス
- ・ エルゴメーター
- ・ バランス練習(バランスクッション立位)
- ・ 片足スクワット
- ・ セルフケア指導

名前	様
14:00	
14:15	ウォーター ベッド
14:20	
14:25	エルゴメータ ロビ 40~W 10分
14:30	
14:35	プーリー
14:40	パテスポイ 5分(手はなして)
14:45	片足スクワット10回
14:50	段差つま先立ち
14:55	
15:00	ホットパック 腰・太腿
15:05	
15:10	ストレッチ
15:15	バランスディスク上 での片脚立位 保持+ボール
15:20	
15:25	



1日の流れや利用時の様子

理学療法初期評価

【ROM】 足関節背屈可動域制限

(膝屈曲) R 35° / L 35°

(膝伸展) R 10° / L 20°

【触診】

右下腿の筋硬結・圧痛あり

腓腹筋を中心の硬結

【MGES】 86点/100点

固い平面の上を安全に歩くことができる自信 8点/10点

芝生の上を安全に歩くことができる自信 8点/10点

障害物を超えて歩くことを安全にできる自信 8点/10点

縁石への昇・降を安全にできる自信 8点/10点

手すりなしでの階段昇降を安全にできる自信 8点/10点

右腓腹筋の機能低下により
歩行時の疲労感が生じている可能性

移動に対する自信が
低下している

歩いていると足がだるくなってくる

ふくらはぎが硬くなってる

歩行に対する
自己効力感の低下

右腓腹筋の
短縮・筋緊張亢進

短期的に改善できる可能性があることを共有し
運動・セルフケアを中心に本人と相談の上 プログラム実施

目標：①右下腿後面の柔軟性・伸張性向上

②歩行中、後の主訴の軽減

③遠方への外出

最終評価

【ROM】 足関節背屈可動域制限

R 10° / L 20° (初期)

R 20° / L 20° (3か月目)

【触診】

右下腿の筋硬結・圧痛 軽減

【MGES】 86点/100点 (初回)

93点/100点 (3か月目)

99点/100点 (終了後3ヶ月)

右腓腹筋の機能改善により
歩行時の疲労感が軽減している

移動に対する自信が
改善している

相談会

地域包括支援センター職員とアセスメント、担当者会議

サービス開始

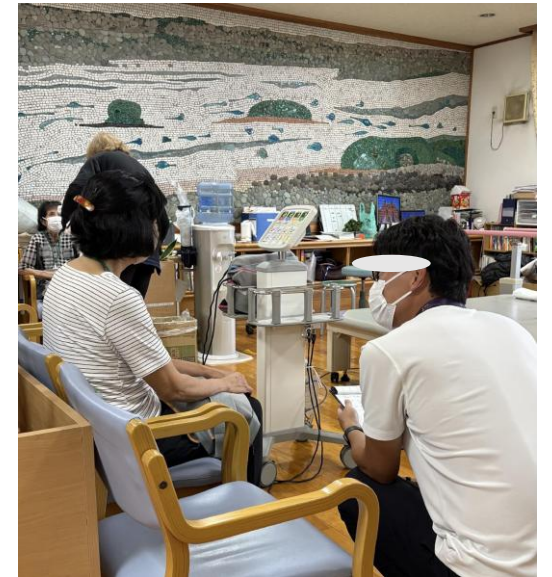
アドバイザー訪問

アドバイザー訪問

アドバイザー訪問

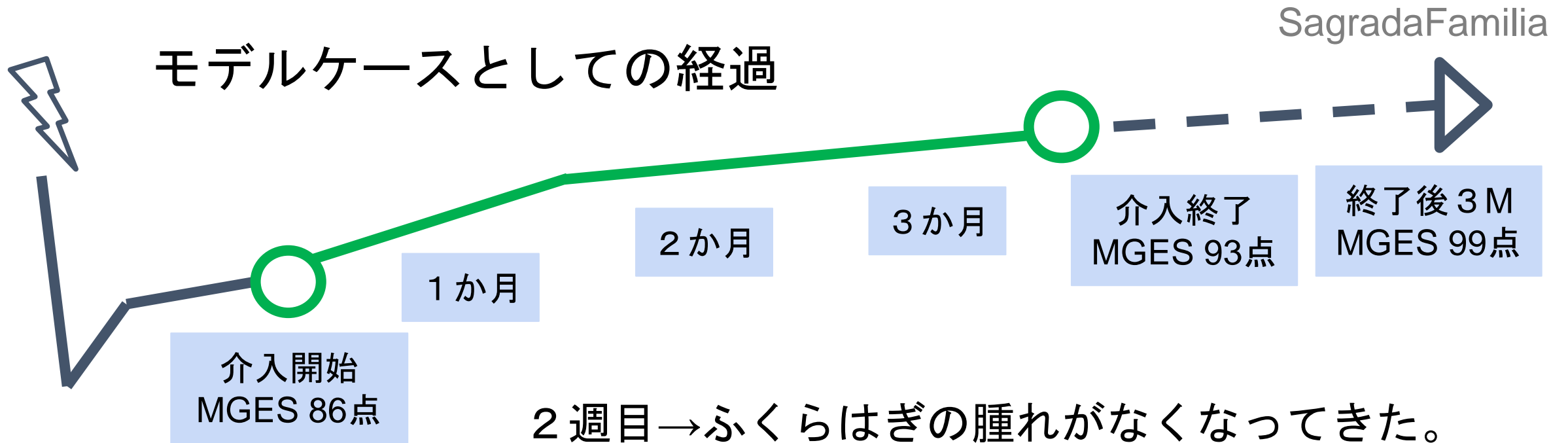
サービス卒業

アドバイザー訪問時の様子



アドバイザーの方からも個別に聞き取りなど行い、ケースの進捗などを確認。「卒業」に向けた課題や助言などをいただき相談しやすい環境であった。

モデルケースとしての経過



2 週目→ふくらはぎの腫れがなくなってきた。

3 週目→長時間歩いてても右足だけが
だるくなるのはなくなってきた。

6 週目→痛いところは無くなった。

9 週目→スペイン旅行の予約をしてきた。

久世ホームでの取り組み リハビリ専門職と話す機会

おたっしや広場への参加：歩き方測定会や健康相談会の実施



久世ホームでの取り組み

運動などで得た能力を試す

自立支援レクの実施：四条や西院まで電車と徒歩でランチ



まとめ

本症例は、通いの場などの参加がもともと多い方であったものの現状では低下した機能や自信を取り戻すことは出来ていなかった。

今回、相談会から包括とニーズを共有し**短期集中予防プログラムによる身体機能改善に加え、セルフケアの定着と活動量増加に伴う行動変容がみられた。**

その結果、介入終了後も改善が維持され、受傷前に近い身体機能、活動・参加量の再獲得に至った。

短期集中予防プログラムは原則3ヶ月の「卒業」を見据えて、リハビリ専門職の個別アプローチおよび十分なセルフケアを提案することで、長期的な視点で自立支援に向けたサービスの一部になると考える。