

まごころ便り Vol.6



発行人／株式会社ケアプラス
 本社／〒105-0014
 東京都港区芝3-40-4
 三田シティプラザ2階
 TEL／☎ 0120-8556-39
 HP／http://www.care-plus.co.jp

**こんなにも歩けるようになるなんて！
 誰もが驚く長距離歩行が可能に。**

筋力と共に積極性を取り戻す。

腰痛のため、寝返り・立ち上がり・歩行などが辛く、動くことに消極的になっていったF様。ベッドからの起き上がりは腕の力によって力ずくで行う状態でした。そこで痛みの緩和と下肢の強化を中心にした施術がはじまりました。

痛みが少なくなるにつれ歩行器の練習にも積極的になっていきましたが、施術開始1カ月余りのところで、デイサービスに行つた際、腰の調子を悪くし、動けなくなるアキシデントが発生。直後は体調不良で休みもありましたが、痛みの強い部分を温めながら腰の筋肉を伸ばし、徐々に運動を再開した結果、2か月ほどでアキシデント以前の状況まで回復することができました。その過程で、より歩きやすい押し車式歩行器を導入したところ、運動量が増えるにつれてご本人もより積極的にデイサービスも再開され、現在では近隣の銀行などへ30分程度の歩行が可能になりました。



神奈川営業所/板垣相談員



立ち上がり動作も、ベッドの欄に片手のみの支持で両側に体重を乗せて立ち上がることが可能に。



右下肢には伸展制限がみられているので、その解消にも取り組んでいます。

歩きにくさの原因を、心と体の両面から取り除く。
 今回のケースは、「動くと痛い」からとデイサービスなどの利用に消極的だった方が、動けるようになることで積極性も増し、歩行の距離・スピードが共に大きく改善された事例です。痛みなく運動ができるという実感がF様のモチベーションを高め、一方で歩きやすさを重視し歩行器を変更するなど、F様の状況に合わせた対応が効果をあげました。歩行可能な距離は10倍、スピードも3倍と驚くべき成果につながった経緯に焦点をあてました。

〈初期目標〉

下肢の筋力とバランス感覚の強化
 腰痛の緩和

〈中長期目標〉

歩行距離の延長
 杖での歩行ができるようになる

【治療内容】

腰痛の改善のために、マッサージに加えて患部を温める工夫を取り入れ、痛みの再発を抑えるようにしました。運動は腰・背筋の伸展運動や足上げ、膝や股関節の屈伸運動、ヒップリフトなどを組み合わせて、筋力アップだけでなくバランスを重視した内容にしています。歩行練習は当初、4点支持歩行器を使用していましたが、持ち上げる動作が辛いとのことで、親戚の方から譲り受けたという押し車歩行器を使用したところ運動しやすくなり、現在は部屋を4往復する運動もできるようになりました。

ご利用者情報 F様(84歳・男性)

傷病名:胸腰椎圧迫骨折
 腰痛のため、立位や歩行、昇降運動のときに痛みがあり、それが原因で行動することに消極的になってい



神奈川営業所/長澤施術師

ました。デイサービスでの入浴も腰の状態悪化に伴い中断して

ご利用者からのニーズ

もつとたくさん歩けるように。デイサービスも再開したい。
 F様ご自身はベッドからの立ち上がりや歩行の時の腰痛の緩和が最大のニーズで、痛みを減らしてもっとたくさん歩けるようになりたいとおっしゃっていました。またご家族からはデイサービスの利用が中断し入浴の機会が無いので、清潔さを保つためにもデイサービスを再開してほしいとのニーズがありました。



■わずかながら自立歩行も可能になりました！

**歩ける距離が長くなり
 行動の幅が広がりました！**

室内での歩行距離は、当初1往復5メートルほどだったのが50メートルほどにまで伸び、スピードも片道60秒ほどかかっていたのが20秒程度になるなど、F様やご家族、ケアマネジャーの方も一様に驚かれる回復ぶりです。

「先生にいいところを見せたくて」と、伝え歩きにも積極的になっていくほか、一往復だけは自力歩行も見せてくださるようになりました。気になっていた家業のお店の様子を見たりもできて、F様ご自身がとても前向きになっておられます。今後は転倒などに注意しつつ取り組みを続けてまいります。