



訪問リハビリテーション

# 7月 NEWS

## 今月の訪問リハ取り組み紹介

### <きっかけ>

尻もちをつき骨盤骨折。退院後も痛みが強く自宅内で思うような活動が出来ず…。  
まずは ①腰痛の再発防止 ②自宅内での転倒防止を目的に訪問リハビリがスタート！  
痛みが落ち着いて自宅内動作が安定してきたある日、  
ご本人から「体が良くなって、また何かやりたいって気持ちが出てきたな。本当は買い物や  
パフェ食べにも行ってみたい。」とお話が。生活の広がりを見出すべく、外出訓練を計画！

### <ご本人の希望> 「また買い物や外食が出来る生活に戻りたい。」

**目標設定** 体力をつける。外出に必要な動作を獲得する。

#### ～ 週3回の訪問リハビリプログラム ～

- ・腰痛が再発しないように  
…低負荷な運動から開始。
- ・転倒なく過ごせるように  
…バランス練習や歩行練習も実施。

#### ～ デイサービスとの連携 ～

ケアマネさんや他事業所と相談。  
デイサービスで行うリハ内容も提案！

自主トレセット



デイサービスに持参しています♪

#### ～ 外出に必要な動作を実際場面で練習 ～

玄関まわり・車乗り降り・長距離歩行練習などを繰り返し実施。  
徐々に自信をつけました。

3ヶ月後…**外出訓練でのお買い物・外食が実現！**

いずれは買い物同行サービスを利用し

安全に外出できるよう練習していきます。

#### ～ 担当ケアマネさんより一言メッセージ頂戴しました！ ～

入院当時は、自宅に戻れないかも…と落ち込まれていましたが、リハビリの方の提案や生活の支障（困りごと）を分析して頂き介入して頂いたおかげで、ご本人に笑顔が戻り、生活も大きく変わりました。  
さすが、専門職さんです！

