

### 今月の訪問リハ取り組み紹介

#### <きっかけ>

買い物帰りに転倒し左橈骨遠位端骨折してしまったHさん。  
退院したものの患部の腫れ・痛みが残り、着替えやお食事など今まで出来ていたことが上手く出来ず。外出する気持ちも無くなっていました。

**ご本人の希望** 「服をスムーズに來たい」「鍋を持って料理したい」

**目標設定** 痛みの緩和。両手動作が苦痛無く行える。

#### ～ リハビリプログラム ～

週2回・1回40分

- ・手首や指のストレッチ、リラクゼーション
- ・着替えの練習 など

痛みが和らいで手首・指が動くようになり、  
着替えがスムーズに出来る様に！  
また、瓶の蓋開封など両手で出来ることが増えてくると、「お皿を左手で持って食べたい」「お鍋を運びたい」など次の“したい！”が聞かれるように。

#### ～ 自主トレーニング ～

- ・専用のプリント作成。
- ・一緒に内容を確認。



「今日は〇〇駅まで行ってきたのよ。」「昨日は友人と図書館に行ってきたよ。」

屋外での活動も徐々に増えてきました。

痛み軽減・手首の左右差軽減・自主トレ継続で維持が見込めたため、ご本人やケアマネジャーの方と相談し、訪問リハビリは卒業となりました！

～ 担当ケアマネさんより一言メッセージ頂戴しました～

目標を決めて取り組むことで、ご本人の意欲向上に繋がり、スムーズに卒業することが出来ました。今後は、仙台で買い物したり、ランチしたり色々生活を楽しまいと、現在も自主トレは継続中です。

