

利府仙台ロイヤルケアセンター

訪問リハビリ

実 例 集

やりたいこと ⇒ 出来ることへ！

実現した方々を一部ご紹介します



実例 1 体力アップ・車椅子調整で余暇時間の充実へ！

<きっかけ>

退院直後の A さん。車いすに座って過ごすのにも体力が無く、傾きや疲労で 1 時間程しか起きていられず…移動時に足やお尻がずり落ちやすい…。訪問リハビリにて、体力作り & 体に合った車いす調整を目指すことに！

ご本人の希望「**車いすに楽に座り、お家でゆっくり過ごしたい！**」

目標設定 **安楽な座位で、ご本人の好きな活動ができる**

～ リハビリプログラム ～

週 2 回・60 分のリハビリ！

- ・ストレッチ
- ・座る練習や立つ練習
- ・痛み取る為のマッサージ など

～ 車いす調整 ～

お身体の特徴、自宅内環境をアセスメント！ご家族のご意向も踏まえ、担当ケアマネさんや福祉用具業者の方と一緒に**モジュラータイプの車いす**を検討し、導入することに。

- ・背張りやフットレストを調整。
- ・前ずり防止のためアンカークッション導入。
- ・家屋に合わせ介助用タイプへ変更。

※モジュラータイプ車椅子とは、体格・身体的な特徴に合わせて背もたれ等を調整できる機能を持つものです。



現在では、車いす座位で起きている時間が長くなり、**大好きな歌番組**を見たり、**日向ぼっこ**したりゆっくりとご自宅で過ごせています。また、車いすの変更により、屋内移動のしやすさや、足がフットレストから落ちる事が無くなり、怪我防止にも繋がっています。



担当ケアマネさんからの **声**

しっかり安定して座れるようになり、ご自宅での活動範囲がとても広がりました。日課のタオルたたみも、あっという間に行われています！

実例 2 心も体も、脱・閉じこもり！

<きっかけ>

お尻が痛くて座っているのも5分が精一杯。

「外に出るなんてとんでもない。無理。考えたことも無い。」と余裕が無かったBさん。ある日、「春先になったら、髪を切りに行きたいな…」とこぼれた本心。担当リハスタッフは聞き逃しませんでした！

そこから、ご家族・担当ケアマネジャーの方へも相談し、目標を設定！

ご本人の希望 **「美容室に出かけて髪を切りたい！」**

目標設定 **外出できる体力の土台を作る。春に実行する。**

～ リハビリプログラム ～ 週2回・40分

お尻まわりの筋肉が弱り、骨に負担がかかっている…

→リハビリでお尻の筋肉を強化！

室内の安全な移動手段が必要…

→歩行器を選定し慣れるまで一緒に練習！

～ 家屋環境面 ～

玄関の上がり框が高く、出入りが出来ない…

→ケアマネさん、福祉業者さんと相談。タッチアップを設置。

担当リハ作製のステップ台も併用。

～ その他 ～

体調や気持ちに合わせて無理なく計画。

娘さんにもサポートしていただきました。

高齢者対応に慣れている、地域の美容室も検索！


そして2ヶ月…



8ヶ月ぶりの外出！！



「今度はパーマをかけたいな！」 新たな目標も出来ました

担当ケアマネさんからの **声** 

「今度は〇〇をやってみたい！」と目標をあげ、リハビリに取り組んでいます。動きがスムーズになり、自信につながっています。

気持ちも前向きになり、笑顔も増えました(^^)



♪襟足スッキリ♪

事例 3 股関節骨折後の入浴動作獲得へ！

<きっかけ>

股関節術後のCさん。部屋のお風呂に入りたいものの、禁忌肢位や介助方法が定まっておらず、不安…。

訪問リハ介入にて、身体状況や浴室環境を評価することに。

ご本人の希望 「出来るだけ自分の力で入浴したい！」

目標設定 禁忌肢位に気をつけ、入浴動作を身につける。



～ リハビリプログラム ～ 週2回・40分
着座・起立に必要な足の力が弱い…
術後で股関節を大きく曲げられない…
→足の力をつける練習を実施
禁忌肢位の注意点を繰り返し練習！

低床浴槽台は、担当ケアマネさんのお手製です！

～ 環境面 ～

浴槽が高く、浴槽出入り動作不安定…
浴槽内の着座・起立が自力で行えない…
→浴槽台とタッチアップ設置
→低床浴槽台を設置



～ 多職種との密な連携 ～

- ・担当ケアマネさん、福祉用具業者の方と密な情報共有！
早期にデモ品使用しての評価・動作練習も実施！
- ・「恥ずかしいから、出来るだけ自分の力で…」というお気持ちにも配慮。
お手伝いして欲しい部分を明確にしてヘルパーの方へも伝達！

担当ケアマネさんからの声

自分でできる、あまり周りに迷惑をかけたくないとの思いが大きく、気を使う性格でもありました。自室での入浴を希望され、環境面の調整とリハビリの介入により、軽介助にて入浴動作が行えるようになりました。

できることが増えると、本人の自身に繋がってきますよネ(^-^-)☆

実例 4 高次脳機能障害 実際場面で繰り返し練習！

<きっかけ>

施設からの在宅復帰が決定した D さん。病前生活との変化もあり自宅内の移動や生活そのものに不安がいっぱいでした。

まずは安全に自宅内生活が送られるよう、自宅内の環境調整・安全な動作の確認を目的に訪問リハビリを実施することに。

ご本人の希望 「自宅に帰っても家族に負担をかけたくない」

「外出したり仕事したり、いずれは社会復帰がしたい！」

目標設定 安全な自宅生活・自室～駐車場まで一人で歩ける

～ リハビリプログラム ～ 週 2 回・40 分

高次脳機能障害のため、慣れない環境だと焦ってしまい段差昇降の順番を間違えたり、道路の真ん中を歩いてしまったり…

とにかく“**実際場面**”で何度も繰り返し練習を重ねる事が必要。



訪問リハ・通所リハで役割分担！

通所リハでは身体機能訓練や立ち上がり練習、応用歩行などを実施。

訪問リハでは実際場面での動作練習をメインに取り組みました。

徐々に慣れてきて、現在では**毎朝自宅の門まで新聞を取り**に行けています。ご家族と一緒に**買い物に出かけ**たりする機会も増えてきている様子です。

担当ケアマネさんからの **声** 

施設からの在宅復帰直後は、ご自宅での生活に不安がありましたが、今では、生活動作に自信がついてきたとお話されます。ご家族との外出も楽しめており、表情も明るくなりました！



実例 5 痛みを取りたい！自主トレもコツコツ！

<きっかけ>

元々は畑仕事を楽しむなど積極的であったEさん。
1年ほど前に2ヶ所の腰椎圧迫骨折を受傷してからは痛みが残り、自宅では寝たり起きたりするだけの生活に…。運動する機会として訪問リハビリを開始。

ご本人の希望 「腰痛無く、杖を使わなくても歩けるように！」

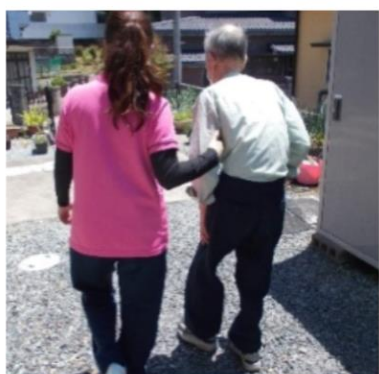
目標設定 腰痛軽減・屋外散歩が行える

～ リハビリプログラム ～ 週1回・40分

- ・腰や背中リラクゼーション
- ・姿勢調節運動
- ・歩行練習（一緒に屋外歩行）
- ・自主トレ内容の説明・確認

～ 自主トレーニング ～

- ・スクワット
 - ・お尻上げ運動 など
- 出来る範囲で無理なく…コツコツ…
意欲的に頑張っていました！！



腰の伸び具合を“見える化”！
手の届く高さを目印をはり一緒に確認！
リハビリ前後で15cmの差が。



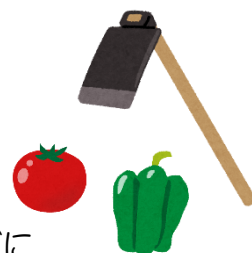
寝起きの際の腰痛が無くなり、自主トレーニングに毎日取り組めるようになりました。

自宅内は杖を使わず歩いており、ご自分で食器の片付けも出来る様になり、
奥様も助かるそうです！（夫婦喧嘩が減ったとのこと…笑）

少しずつ屋外を歩く自信もついて、次に目指すは…畑です！

担当ケアマネさんからの 声 

はじめは痛みでしかめ面ばかりでしたが、プログラムや自主トレーニングに
コツコツ取り組み、成果が出てきていることにこちらでも嬉しくなります。
目に見えるとやる気もアップ！Eさんからの「〇〇出来たよ！」の報告を楽しみに
しています！



実例 6 外出訓練でリハ成果を実感！自信を獲得！

<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に動けないFさん。
まずは ①腰痛の再発防止 ②自宅内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「また何かやりた
いって気持ちが出てきたな。買い物や大好きなパフェを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。

～ リハビリプログラム ～週3回・1回40分

- ・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 ～

ケアマネさんやデイサービス事業
所と相談し、デイサービスで行う
リハビリ内容も提案！

～ 外出に必要な動作を实际場面で練習 ～

玄関まわり・車乗り降り・長距離歩行練習を
繰り返し練習。徐々に自信をつけました。




自主トレセット デイサービスに持参しています♪

そして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。



担当ケアマネさんからの **声** 

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！

実例 7 入院前の生活に戻りたい！役割再獲得！

<きっかけ>

仙骨骨折による全身の筋力低下で、入院前に行えていたことが出来なくなってしまったGさん。ご自宅での役割でもある、好きな煮炊きがまた出来るようにと訪問リハビリがスタート。

ご本人の希望 「家族の為に煮炊きが出来るとなりたい。」

「食品など買い物に行きたい。」

目標設定 台所に立つ機会が増える。ご家族と外出できる。

～ リハビリプログラム ～週2回・40分

- ・体力作りのためのルームサイクル
- ・立位耐久性アップのための立ち上がり・立位保持練習
- ・台所での様々な動きに対応できるようにバランス練習
- ・不整地や屋外での歩行練習

そして3ヶ月…

現在では、ご家族のために昆布の煮つけ（2時間煮込む！）

や天ぷらなど、手の込んだお料理が出来るように。

また、ご家族の協力のもと、お買い物や遠方のひ孫さんに会いに出かけられるようになりました。

外出の機会も増えています。




今後は、「洗濯物をたたむ際や外出先で、正座が出来るとなりたい」という新たな目標に向けてリハビリされています！



屋外歩行練習の様子



ご自宅での役割として、お洗濯も頑張られています！

担当ケアマネさんからの **声** 

ご本人の「こうなりたい！」の意向に添った目標を立てて、お体の状態に合ったリハビリメニューを組むことで、少しずつ入院前の生活に戻ってきました。

ご本人もご家族も喜ばれています。

最終目標は「リハビリの卒業」です！

実例 8 自立への移行 訪問リハビリ卒業！

<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 「痛みを和らげたい」「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。

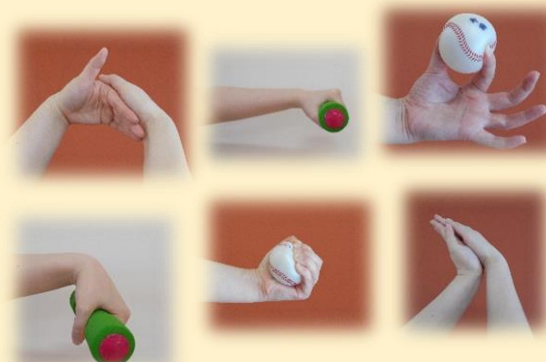
～ リハビリプログラム ～

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

～ 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。



… 一部抜粋

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なりました！

瓶の蓋開封など両手で出来ることが増え、
「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。

「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！

担当ケアマネさんからの 声

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みたいと、
現在も自主トレは継続中です。





今回の実例集作成にあたり、掲載写真については利用者様の承諾を得ております。
撮影にご協力下さいました皆さま、コメントを下さいました担当ケアマネジャーの
皆さまに御礼申し上げます。ありがとうございました。

