

演題名 「心の健康」を意識しご利用者の「やりたい」を実現

施設名 介護老人保健施設 オアシス21

発表者 理学療法士 清治 聡子

概要

【はじめに】

目標に向けリハビリに意欲的だったが、経過中に腰痛が悪化。目標を失い消極的になった症例に対し、「心の健康」を意識したメンタルフォローを実施し良好な成績を得たのでここに報告する。

【症例紹介】

N氏 男性 89歳 要介護度3

主疾患：脳梗塞・腰部脊柱管狭窄症

H26.4.6 に静脈性脳梗塞と診断され入院。入院中に発熱と腰痛増強から ADL の低下があり退院が延び痛み止めで様子観察。その後病院でリハビリを継続し麻痺等は残っていないが歩行時のフラ付きは変わらないまま 7.28 自宅退院。リハビリ継続の目的で 8.7 よりオアシス通所リハビリを利用している。

【経過】

利用当初は腰痛も強くフラ付きが見られ移動は持参された四点歩行器を使用。しかし自己流で歩く傾向にあり転倒の危険性も高いことから移動は常に介助。N氏・ご家族の希望である「杖で歩く」という目標に合わせリハビリでは筋力トレーニング・バランス・歩行訓練など開始。徐々に腰痛も落ち着き歩行器フリーで歩けるようになった矢先、杖で歩きたい一心から過負荷な運動を行い腰痛が悪化し入院。退院後の身体機能はふり出しに戻り、ご家族からも注意を受けた事で目標に対し消極的となり、リハビリにも身が入らない状態が続いた。いつも明るく頑張っていた N 氏に元気になって欲しいという気持ちからケアマネージャーとケアスタッフとの話し合いの場を設け、今 N 氏に必要なのは「心の健康」という結論に達し、話を傾聴しメンタル面のフォローを徹底する事にした。N 氏に寄り添える時間を増やし話をしている中で、「もし自由に歩けるなら何がしたいか」との問いに「いつも行っていた公園でパークゴルフがしたい」との話がでた。利用当初は杖で歩けるようになる事が第一であった N 氏から明確な目標＝本心を聞き取る事が出来、その気持ちを無駄にしたくない事から再度 N 氏と家族を含めた話し合いの場を設けた。ご家族より「無理はして欲しくない」との意見もあったが、N 氏が「もう無理はし

ない。パークゴルフに向けてゆっくりリハビリを頑張りたい」と話されご家族も納得。役割分担し N 氏の目標に向けリハビリを再開した。

○分担内容

- ・ご家族：N 氏のご自宅での様子を連絡帳に記載してもらい、運動のセーブをしてもらう
- ・ケアマネージャー：家族の「また腰を痛めるのではないか」という不安な気持ちを配慮してもらうようこまめにご自宅訪問の実施。また、デイケアに顔を出してもらい元気付けてもらう
- ・ケアスタッフ：運動プログラムの継続と個別リハビリ以外の自主歩行訓練の実施
- ・リハビリ：クラブを使用した立位バランス訓練や不整地での歩行訓練などパークゴルフを意識した内容のリハビリを実施し N 氏のやる気を引き出す。

【結果】

腰痛の訴えもほぼなく、歩行形態も歩行器から T 字杖・独歩まで向上し、パークゴルフ当日は歩行車にクラブを置きフル装備で来所。一つのクラブを二人で使用し、コース移動はクラブを杖代わりに使用するなど工夫し笑顔で移動する姿がみられた。9 ホール周るのに 1 時間程かかったが、N 氏は「疲れたけど楽しかった」と大変喜んでた。

【考察】

今回、「心の健康」の回復が体に良好な結果をもたらした。要因として、目標を杖歩行という漠然なものから、パークゴルフという距離設定も具体的なものに変えたことが挙げられる。その結果、毎日の運動に計画性が生まれ無理に動くことが少なくなり、低負荷でのリハビリを継続できた。また「歩く」→「パークゴルフ」の方がより成功への期待感が持てたことも要因に挙げられる。インテークの段階で聴取できなかった理由としては本人から「出来るとは考えもしなかった」「歩く事が目標だった」との発言があり、その事が挙げられる。「心の健康」の維持が回復への最短距離を導くことを証明した代表的症例になった。N 氏は今も趣味のパークゴルフを続けている。