

ジョイリハ秋田寺内

通所 C 事業の提供事例について

当事業所について

- 住所：秋田市寺内字イサノ60-2
- 業態：半日型の短時間デイサービス



通所C事業の提供について

- 実施日：毎週水曜日9:00～11:00
- 従事者：介護福祉士・理学療法士・看護師
- 内容：

お迎え

準備体操（20分）

機能訓練（90分）

スタッフとの個別訓練

マシントレーニング

整理体操（10分）

お送り

提供実績について

- 提供期間：令和3年4月から現在（3年8カ月）
- 提供人数：52名（令和6年12月末時点で事業終了済の方）
- 利用者平均年齢：82歳
- 利用者の主な疾患：
変形性膝関節症や脊柱管狭窄症などの運動器疾患

- 事業終了時の体力測定結果

改善 : 34名

維持 : 12名

悪化 : 0名

途中終了 : 6名

- その他

2クール実施 : 6名

口腔プログラム実施 : 12名

- 事業終了後

セルフケアのみ : 18名

従来型デイへ移行 : 11名

通いの場などへ移行 : 17名

途中終了 : 6名

事例①

- 79歳 男性 要支援 1
- 左変形性股関節症、高血圧、痛風
- 課題
 - 左股関節の痛みの為に足を引きずって歩いている。
 - 仕事が休めない為、手術を望んでいない。
- 目標
 - 左足の痛みを軽減させ、15分継続して歩ける。
 - 手術をせずに左足の痛みが軽減して仕事を続けることができる。

事例①

- 1カ月目個別訓練メニュー

股関節の可動域を広げるストレッチ
股関節内転筋群の筋力トレーニング
中殿筋の筋力トレーニング
腸腰筋の筋力トレーニング
大殿筋の筋力トレーニング

- セルフケアの提案
ハーフスクワット

事例①

- 2カ月目個別訓練メニュー

 - 腿裏・脛脛のストレッチ

 - 腸腰筋・腹筋の筋力トレーニング

 - 中殿筋の筋力トレーニング

 - 脛脛の筋力トレーニング

 - 関節外転運動

- セルフケアの提案

 - 股関節外転運動

事例①

- 3カ月目個別訓練メニュー

- 腸腰筋・大腿四頭筋ストレッチ
 - 腸腰筋・腹筋の筋力トレーニング
 - 脛脛の筋力トレーニング
 - 股関節伸展運動
 - 股関節外転運動

- セルフケアの提案
 - 足上げ運動

事例①まとめ

- 歩行能力は改善が見られ、その要素として姿勢の改善と歩幅が拡大している。
- 訓練時の様子からも耐久性や股関節周囲の安定性は向上している。
- セルフケアに関しては継続してできてはいるが、自営業な為十分に時間が取れなかったり、痛みが強い日でも休めない環境にある。
- ご自身だけで身体機能やセルフケアの習慣を維持していくことが困難であると判断し、従来型のデイに移行することで長く関わっていくこととなった。

事例②

- 75歳 女性 要支援 1
- 骨粗鬆症、頭痛

- 課題

ふらつきが多く外出時の転倒が心配。特にバスの乗り降りが不安。

- 目標

ふらつくことなく安心して散歩し、気分転換したい。

不安なくバスの乗り降りをし、秋田駅前で購入物や蕎麦を食べに行きたい。

事例②

- 1カ月目個別訓練メニュー

骨盤の前後運動

腹筋の筋力トレーニング

膝関節伸展運動

四股踏みの運動

ハーフスクワット

- セルフケアの提案

腹圧訓練

事例②

- 2カ月目個別訓練メニュー

 - 腿裏・脛脛のストレッチ

 - 腸腰筋・腹筋の筋力トレーニング

 - 中殿筋の筋力トレーニング

 - 脛脛の筋力トレーニング

 - 関節外転運動

- セルフケアの提案

 - 股関節外転運動

事例②

- 3カ月目個別訓練メニュー

- 腸腰筋・大腿四頭筋ストレッチ
 - 腸腰筋・腹筋の筋力トレーニング
 - 脛脛の筋力トレーニング
 - 股関節伸展運動
 - 股関節外転運動

- セルフケアの提案
 - 足上げ運動

事例②まとめ

- 立位保持や動作が安定しふらつきが軽減している。
- 台所作業が肘で支えなくてもできる様になったり、低い椅子からの立ち上がりやすくなったという話が聞かれる。
- セルフケアは継続して取り組まれていた。また、歩数を意識した散歩を行うなど積極的に取り組むことができていた。
- 週1回の駅までのバス移動。また、天王グリーンランドまで温泉に入りに行くこともできるようになった。

最後に 通所Cのサービス提供で重要なこと

やれば変わるという意識づけ

- 身体が軽くなったなどの少しの変化を、良くなった実感として認識してもらうこと。
- 日々の記録は頑張った証拠や達成感に繋がり、またセルフケアの習慣化もしやすくなる。
- 3カ月で課題が達成できればもちろん良いが、セルフケアの習得と課題達成に向えるモチベーションが芽生えた時点で十分。

補足

- リハビリ職が訓練を提供できるに越したことはないが、運動習慣が無い利用者がほとんどですので、介護職が提供する訓練を週1回取り組むだけでも効果を実感してもらえることが多い。
- 質の良いサービスももちろん重要だが、通所C事業の普及や通いの場などの環境が整うことで、市民の方々のセルフケアの意識が向上されることが重要だと感じている。