

【事例2】

80代後半女性。座骨神経痛、腰椎すべり症により腰から脚にかけて痛みやしびれがあり、転倒への不安があった。また、社会参加に否定的であった。「下肢筋力や体幹を強化し、転倒への不安を軽減し、友人と一緒に外出することができる」ことを目標に通所Cを利用。

自主的な散歩や事業所からのセルフケアメニューに定期的に取り組み、終了時には体力測定すべての項目において改善し、セルフケアの定着が図られた。また通所C利用時に生活支援コーディネーターから紹介された「通いの場」を見学したことで、社会参加の抵抗感が薄れた。

通所C終了後は通いの場やサロン等に継続的に参加しており、表情が明るくなったと家族から言われるようになった。

【体力測定記録】		開始時	6か月後
握力	右	13.5kg	17.1kg
	左	13.8kg	14.6kg
開眼片足立ち		12秒	18秒
タイムアップ・アンド・ゴー		7.39秒	6.70秒
5m通常歩行時間		5.11秒	4.12秒
5m最大歩行時間		3.77秒	2.94秒

【事例3】

80代前半男性。脊柱側湾症による腰のたるさから歩きづらさや転倒、帯状疱疹後遺症の慢性疼痛により、自主トレの実施が難しく、活動に制限があった。「買い物に行くために10～15分安定して歩けることができる」を目標に通所Cを利用。4点杖から軽量タイプの杖への変更や浴室への手すり設置など住宅改修も行いながら、セルフケアを自身で工夫しながら継続し、習慣化する。

下肢筋力の改善が顕著であり、卒業時には杖無し歩行にも自信が見られた。また、通所C実施を機に、使用していた補聴器の調整を積極的行うなど、社会参加や運動の実施に対して意欲の向上が見られた。

卒業後は趣味の庭仕事の再開、地域サロンに通うなど外出への意欲や活動範囲の幅が広がった。

【体力測定記録】		開始時	6か月後
握力	右	21.2kg	20.2kg
	左	10.3kg	15.4kg
開眼片足立ち		60秒 (つかまりあり)	1.36秒 (つかまりなし)
タイムアップ・アンド・ゴー		24.94秒 (杖あり)	15.34秒 (杖なし)
5m通常歩行時間		15.92秒 (杖なし)	11.79秒 (杖なし)
5m最大歩行時間		9.58秒 (杖なし)	7.97秒 (杖なし)