



## こんなリハビリしています



理学療法士の吉澤です。今回は、右股関節・両膝関節の置換術や右腓骨骨折の既往がある、90歳代A様の紹介をします。

A様は、デイケア利用開始前から自宅内での転倒の回数が増えていますが、ご自身でトイレ動作や自宅内の歩行器歩行を行い、娘様が不在の時には洗濯物干しも行っています。自宅では娘様の介助で入浴もしています。筋力や立位バランス能力の低下、体力の低下により、歩行時や物干しへ掛ける時の動作で姿勢が崩れやすくなっています。また、認知機能の低下もあり娘様不在時には食事を食べていない事も多くなっているとの事でした。

A様は円背姿勢で骨盤も後傾位、後方に姿勢が崩れやすく転倒のリスクがあります。リハビリでは、転倒予防や介助量軽減を目標に、下肢や体幹筋の筋力維持や筋持久力の維持、体力の維持を図るため、関節可動域練習、筋力維持強化練習、立位練習/バランス練習、歩行練習、段差昇降練習を実施しています。下肢筋力やバランス能力の向上を図り、洗濯物干しやお風呂でのマタギ動作時に、後方重心となった際の姿勢崩れを軽減し、トイレでの下衣動作がご自身でできる身体機能を維持できるようリハビリを実施しています。リハビリ時には、後方重心にならずに姿勢を保つことは出来ていますが、不安定な部分もあり、引き続き目標に向け運動を行い、会話の中で認知機能へのアプローチとして日付確認等もしていきます。

今後も転びにくい身体作りをしていながら認知機能低下の緩和を図り、安全に身の回りの動作を一人で行え、自宅での生活を続けていけるようにリハビリを実施していきたいと思います。

