

# 腰痛発症にて老健入所し在宅復帰へ！

老人保健施設コミュニティホーム白石が行う在宅復帰までの道のり②

## 事例の紹介

91歳 女性／要介護2 独居生活（娘さん達が交代で泊まり込み支援）

病歴：認知症中度、高血圧症、糖尿病、変形性腰椎症、第12胸椎陳旧性圧迫骨折

H29年5月、腰痛発症にて自宅で動けなくなる。整形外科受診するも腰に古い圧迫骨折跡があるとの診断にて積極的な治療は難しいとの事。寝たきり状態に近いことから在宅介護が難しいとの事で老健コミュニティホーム白石への入所を希望。緊急的にまずは併設のコミュニティホーム白石ショートステイセンターを利用し、老健の準備が整い次第入所となった。ご家族も在宅復帰を希望されており、痛みが引けば戻れる可能性があるかと判断しリハビリをスタートしました。

## ポイント！

①即日リハビリ開始！  
まずはリハビリ評価から！

リハビリ評価を行い歩行機能の確認を行います

6月〇日 在宅より入所

★入所当日より短期集中リハビリ開始（20分／週5日）

●腰の痛みがみが強く、寝返りもうてない状態。ベッド上にて手足を動かすリハビリから実施。

## ②家屋調査



1週間後 6月〇日

★リハビリ職員と家屋調査へ。

ご家族立会のもと動線の確認と家具の高さなどを調査し、リハビリに生かします。

頻尿もあり寝室からトイレまでの動線や距離などが課題になりました。

施設に戻り家屋調査の報告会を行います。

各専門職で課題の共通認識を行います。まずは  
①痛みの様子をみながら体を動かす事 ②自宅トイレまでの距離を歩ける様になる事 ③1人でズボンの上げ下ろしや後始末が出来る事を大きな目標としてリハビリを進めていくことを確認！

## ③リハビリ風景（足の曲げ伸ばし）



腰の痛みがある程度引き、座位を保てるようになってから足の曲げ伸ばしを実施。

ご本人は体を動かしたくないと拒否的ではありますが、声かけを工夫し少しずつ実施。

#### ④リハビリ風景（立ち上がり）



2か月目（7月～）より

★足の曲げ伸ばしの次のステップは立ち上がりを行いました。もともと円背があり、痛みの原因にも繋がっていたと思われるため、下肢筋力アップとともに背筋を伸ばして頂けるように取り組みました。



#### ④リハビリ風景（歩行練習）



★職員が介助しながらも杖歩行を実施。日によって痛みの程度があり、あまり歩けない時もありますが介助があれば歩けるようになってきました。

\*趣味活動（歌が大好きです）



#### ⑤退所前訪問指導



在宅復帰おめでとうございます！

**ポイント！**

退所前に自宅での動作確認とアドバイス。施設に戻ってから似た環境で、自立に向け取り組みました。

##### ■ 10月初旬 退所前訪問指導

施設ケアマネ、リハビリ職員などと1度ご自宅へ戻り、動線の確認、在宅サービス調整や住宅の環境整備（手すりのレンタル、ポータブルトイレの位置など）などのアドバイスをしました。施設でも似た環境でのケアを実施。

##### ■ 10月中旬 退所前カンファレンス

ご家族・居宅ケアマネを交え、退所後の注意点などを各専門職よりアドバイスさせていただきます。

##### ■ 10月20日 老健退所（在宅復帰）

4ヶ月振りにご自宅に戻ることが出来ました。

