「訪問リハビリテーションにおける作業の意味を理解することの重要性～日課である散歩の再開に向けての関わり～」

清水美穂(OT)[1)]
荻荘則幸(MD)[1)]，三村健(PT)[1)]，大越満(OT)[1)]，加藤拓(PT)[1)]，高野友美(OT)[1)]
1) 医療法人社団　らぽーる新潟　ゆきよしクリニック

キーワード：訪問リハビリテーション,

【はじめに】

訪問リハビリテーションを行う目的の一つとして屋外歩行訓練や散歩は取り組みの活動としては多いと思われる。歩行や散歩は動作は同じでも場所など取り巻く環境により意味合いが異なり，対象者によって目的として利用されたり，手段として利用されたりしている。今回、腰痛と下肢痛により日課であった「神社までの散歩」ができなくなった症例との関わりを通して、症例にとっての「散歩」の意味を理解し介入することで活動量の自己調整を促し日課である散歩が再獲得された症例を報告する。

【症例】

現病歴：変形性腰椎症
既往歴：認知症，筋緊張性頭痛，めまい，脳梗塞，大腸ポリープ切除
家族構成：娘と孫の３人暮らし．妻は施設入所中．キーパーソン；娘
介護度：要介護２
障害高齢者の日常生活自立度（寝たきり度）：A1
認知症高齢者の日常生活自立度：Ⅱa
他のサービス利用状況：訪問リハビリ週１回．通所リハビリ週１回．通所介護週１回.
ご本人の希望：長く歩くと右腰～足が痛むから外へ出られない．歩きが良くなりたい.
ご家族の希望：痛みがあることで散歩やゴミ捨てに行かなくなった．外出が減ったことで睡眠リズムが崩れたので日中の活動性を上げてほしい.
心身機能：

疼痛；右腰部～足部にかけての痛みあり．立位や歩行など荷重時に痛みは増強していた.

ROM:左右差なく，制限はみられなかった.

筋力：上下肢ともにMMT4．軽度の筋力低下あり．自動運動での足関節背屈は右10°，左20°で右に下垂足認められた.

５ｍ歩行：８秒

片脚立位：右49秒、左5.3秒

握力：右17.9kg、左11.2kg

認知機能：理解力・判断力低下。

活動

基本動作：自立.
歩行：右腰部・足部に痛みが出現するため，体幹を右に側屈させたり，右腰部を手で押さえる.
ADL：BI　100/100 点.

参加
デイ利用
月に 1 回程度，妻に会いに入所先の施設へ娘と出かけ，妻のマッサージをしてくる.
個人因子
日課である散歩をしたいため，歩行に対する意欲が高い.
人に言われても納得しないと受け入れられない．特に娘の言うことは聞かない．専門職に言われると納得することが多い.
小屋の整理や庭仕事は終わるまで作業を続けてしまう.
30～40 年前（働き盛りのころ）の話が多く，その時の自分と現在の自分を比較している．そのことにより，身体機能低下があり満足感がない.
家族は女性だけなので，一家の大黒柱としての自覚が強い.

環境因子
活動について助言をしてくれる.（休憩を促したり）
湿布を貼ってくれたり，散歩に一緒に行こうかと声をかけてくれたり，外出を促してくれたり，手伝いをしてくれる.
キーパーソンである娘は RA.

本人にとっての散歩をするということは，早朝に朝日をみながら釣り人をみることが目的である．また，散歩を通してその日の体調を確認する意味合いも強いと思われる.

＜問題点＞
・身体の痛みによる活動制限（右肩，腰部，右臀部，右足部）
・現在の自己能力の認識が低下．気分によって過大評価したり，過小評価をしている.
＜目標＞
・日課である散歩を安定した歩行で行えるようになる.（ゴミ捨ても）
・自己能力を把握し，体調に合わせた活動を選択できるようになる.
＜プログラム＞
・痛みの確認．痛みの原因を探る．無理な活動はしていないか確認.
・屋外歩行．目的：痛みがどのように歩行へ影響しているか本人へフィードバック．状態に合わせたコースの確認.

・自主トレーニングの助言．筋疲労を緩和するストレッチやマッサージを助言し，痛みを把握し，自己調整をする力をつける．

【経過】
平成 21 年 7 月 23 日当院通所リハ利用開始。平成 21 年 11 月 8 日朝ベッドから転落し右肩骨折した。
H22.2.23 初回訪問

H23.7.29 目標が達成されたため，訪問頻度を週 1 回に減らし様子をみて
【介入方法】
・散歩コースを確認しながら，その日の身体機能を確認した．
　→その日の調子を伺い，散歩コースを自己決定していただいた．
・痛みに対して，自己ストレッチなど日頃からできるアフターケアを助言した．

総合的には，自己判断がしたいという生活を考慮し，「～してください」ではなく，「こういうときはこういう方法がある」という提示をし，選択して頂く場面を設けるようにした．

【考察】

【はじめに】今回，訪問リハビリテーション（以下訪問リハ）において疼痛により散歩ができなくなった症例にとっての「散歩」の意味を理解し介入したところ，痛みが軽減し散歩が再開できたので報告する．
【症例】80 歳代，男性．診断名は変形性腰椎症．介護度は要介護 2．障害高齢者の日常生活自立度は A1．認知症高齢者の日常生活自立度はⅡa．娘と孫の 3 人暮らし．本人の希望は長く歩くと右腰から足が痛むから外出できないため，歩きが良くなりたい．基本動作と ADL は自立．以前の趣味は釣りで，朝に神社へ行き朝日をみたり，釣りを眺めたりすることを目的に散歩を日課としていた．
【経過】平成 22 年 2 月訪問リハ開始．9 月通所リハビリテーションの利用を終了し，訪問リハが週 2 回になった．平成 23 年 1 月体調が崩し屋外歩行が実施できない状況が続き痛みの緩和目的で自己ストレッチを助言した．4 月屋外歩行訓練再開．7 月朝の散歩が日課として再開したので訪問リハを週 1 回にした．
【考察】症例にとって意味ある作業の一つである散歩を通して，痛みを考慮した散歩コースの選択，自主練習を一緒に行いながら確認し助言することで自己効力感を獲得することへつながった．症例にとっての作業の意味を理解し，介入していくことの重要性を実感した．

作業療法では，人が行うことを全て作業と捉え，対象者一人一人に合わせ手段または目的として，作業を用いている．

今回，「散歩がしたい」という症例の希望に沿って，散歩を手段として捉え関わった．関わりを通して症例にとっての散歩とは身体機能維持・改善のための手段として，また楽しみや役割でもある目的としての作業だということを認識できた．

症例にとっての作業の意味を理解することの重要性を実感できたため，その関わりを報告する．

80 歳代，男性，介護度は要介護 2

診断名は変形性腰椎症です．

性格は神経質，頑固，努力家．であり職人気質な印象を受けました．

以前の日課として早朝に神社や港まで散歩をしていました．

また，趣味は日曜大工でした．

介入時評価

【主訴】長く歩くと右腰から足首が痛み外出できないため歩きが良くなりたい

【身体機能】疼痛部位は右足関節内側，右肩関節，腰部，左下腿

【歩行】は独歩可能ですが，腰部を手でおさえながら歩くため傾きがみられました．

【活動状況】

・散歩はほとんど実施しておらず，

・痛みが気になり歩くことに対して自信喪失している印象がありました

・痛みの軽減のために過度な運動をしたり，

　一日中寝ていたりと活動量の調整が困難で痛みの増強を繰り返していました

問題点は大きく分けると二つあります．

1 つ目は痛みが気になり，歩くことへの自信がないことが挙げられます．

痛みは常にあるわけでなく，寒い時に痛みがあり温めると緩和する関節痛や

無理な動作による筋肉痛がみられていました．

二つ目は過度な運動と活動が負担となっていることが考えられ，

運動に対して症例は

・疲れるほどの運動をしないと治らない

・自宅内で行うストレッチなどは運動ではない

・小屋の掃除や庭仕事は体の負担になっていない

という考えがみられました．

症例の希望に沿って

目標は体調を考慮しながら日課として散歩ができることとし，

散歩を通して痛みの傾向と活動量を把握することが重要だと考え介入しました．

平成 22 年 2 月に散歩を実施するため訪問リハを開始しました．

身体機能の維持・改善を目的とした手段としての散歩を通して
歩行前後の痛みを確認しながら，痛みに応じた散歩を実施し時間と歩数を計測しながら介入しました.
痛みの傾向を把握しながら痛みを気にしている症例の気持ちに添うことで信頼関係が築けた.
訪問リハ時に散歩を行うことで徐々に散歩に対する自信がみられ,
自主的に行うが，痛みが少ないと多く歩いたり，庭仕事などで疲れているのに歩いたりして痛みの増強がみられた.