

『元気塾に通ったら、こんなに元気になりました！』

## 通所型短期集中予防サービス通所Cの利用により歩行の改善に繋がった症例』

河北医療財団 多摩事業部 リハビリテーション科  
桜ヶ丘いきいき元気センター 理学療法士  
花岡 紘基(ハナオカ ヒロキ)

### 【はじめに】

一昨年夏期に自宅にて転倒・骨折され入院。術後1ヶ月半で退院されるが、療養期間中の活動性・外出頻度の低下により身体機能・歩行能力および精神面の低下が生じた70歳台女性のご利用者様の機能改善をおこなうため評価・介入を実施した。4ヶ月間の介入により効果的な結果を得られたためここに述べる。

### 【方法】

4ヶ月間の通塾を週2回の頻度で実施。介入内容としては、元気アップ体操(多摩市のオリジナル体操)、マシントレーニングによる基礎体力の向上、全身の筋力強化および個別指導による自主トレーニングの提案、正しい姿勢や動作の指導を実施。また、認知症や栄養バランス、口腔機能、閉じこもり防止などの健康に関する知識の提供およびご本人の健康状態や生活の相談・確認などを実施することでご本人の健康に対する意識づけや行動範囲拡大への自信づけを行った。

### 【結果】

サービス開始時と卒業時の2回に渡り体力測定および疼痛評価、ご自身の健康観の聴取を実施。開始時に比べ歩行能力および疼痛、転棟不安感などの項目に効果的な改善がみられた。また、それに伴いご自身の歩行や動作に対する自信が付き、生活範囲の拡大や日常の活動・参加への復帰に繋がった。

### 【考察】

身体面へのアプローチだけでなく、精神面へのアプローチもしっかりと行ったことが今回の結果に繋がったと思われる。特にご本人の悩みや目標、今の生活で一番困っていることなどを聴取し声かけを行ったことにより、ご自身の中の不安が取り除かれ、ご本人の自信・やる気の向上に繋がった。その結果、人任せではない『セルフコンディショニング能力』が身についたことが一番の成果であったと考える。