

短期集中予防サービス（サービスC）にて リハビリノートを活用した結果 運動意欲及び社会参加意欲が向上した症例

○片山 和馬^{1,2)}、加藤 康太^{1,2)}、水谷 智恵美¹⁾、中 猛則³⁾

1) 主体会病院 総合リハビリテーションセンター

2) 四日市市介護予防等拠点施設（ステップ四日市）

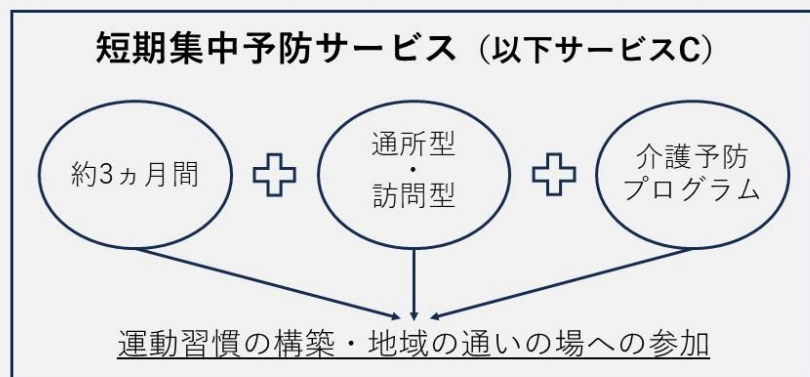
3) 四日市市役所 健康福祉部高齢福祉課

第34回三重県理学療法学会 COI開示

筆頭発表者名：片山 和馬

演題発表に関連し、開示すべきCOI関係にある
企業などはありません。

はじめに



リハビリノートを活用した結果、
修了後の運動習慣の構築と社会参加意欲が向上した症例を経験

※本症例に対して、口頭及び文面にて本報告の趣旨を説明し同意を得た。

症例紹介

【年齢】 80代

【性別】 女性

【介護度】 要支援1

【生活歴】 夫と二人暮らしで日常生活は概ね自立
ボランティア等の地域活動にも参加

【現病歴】 自宅で転倒し腰椎圧迫骨折を受傷、
コルセット装着し自宅療養
受傷から半年後、疼痛は軽減したが、**閉じこもり**
気味であったため、**運動習慣の獲得と社会参加**を
目標にサービスC利用開始

初期評価

項目	初期結果
握力(R/L)	12.0kg / 10.0kg
5m快適歩行速度	0.87 m/秒
5m最大歩行速度	1.16m/秒
5回立ち上がりテスト	7.87秒
Timed up & go test	12.4秒
片脚立位時間(R/L)	9.6秒 / 12.4秒
主観的健康観	あまり良くない
基本チェックリスト	11点/25点

基本チェックリスト（初回）

11 / 25点 該当項目

バスや電車で一人で外出していない	1/5点	日常生活関連動作の制限
この1年間に転んだことがある 階段を手すりや壁を伝わらず昇っていない 椅子から何もつかまらずに立ち上がれない 15分くらい続けて歩くことができない 転倒に対する不安が大きい	5/5点	運動機能低下
昨年と比べて外出が減った	1/2点	閉じこもり
毎日の生活に充実感がない 等	2/5点	うつの可能性
お茶や汁物でむせることがある 等	2/3点	口腔機能低下

介入方法

通所型：週1回（全12回）
訪問型：月1回（全3回）



短期目標

- ・腰痛予防の動作獲得
- ・自主練習の定着

・ 15分連続歩行

最終目標

- ・ 30分連続歩行
- ・ 外出、社会参加

介入内容

- ・ 個別介入（筋力トレーニング、ストレッチ、動作指導等）

目標や運動実施状況をリハビリノートへ記載

リハビリノート



- ・ 評価結果記録（初回と最終）
- ・ 通所型の実施記録
- ・ 自主練メニュー（写真付き）
- ・ フレイル対策の資料
- ・ カレンダー

結果（最終評価）

項目	初期評価	最終評価
握力(R/L)	12.0kg/10.0kg →	14.0kg/13.5kg
5m快適歩行速度	0.87m/秒 →	1.08m/秒
5m最大歩行速度	1.16m/秒 →	1.40m/秒
5回立ち上がりテスト	7.87秒 →	5.50秒
Timed up & go test	12.4秒 →	8.58秒
片脚立位時間(R/L)	9.6秒/12.4秒 →	19.5秒/25.9秒
主観的健康観	あまり良くない →	良い
基本チェックリスト	11/25点	5/25点

基本チェックリスト（最終）

5 / 25点 該当項目一部抜粋

~~バスや電車で一人で外出していない~~ 等 **0/5点**

日常生活関連
動作の制限

この1年間に転んだことがある **3/5点**

~~階段を手すりや壁を伝わらず昇っていない~~

~~椅子から何もつかまらずに立ち上がれない~~

15分くらい続けて歩くことができない

転倒に対する不安が大きい

運動機能低下

~~昨年と比べて外出が減った~~ **0/2点**

閉じこもり

~~毎日の生活に充実感がない~~ 等 **0/5点**

うつの可能性

お茶や汁物でむせることがある 等 **2/5点**

口腔機能低下

結果

最終目標：30分連続歩行→**達成**

外出やボランティア等の社会参加→**達成**

本症例の声：「**ノートを確認されるから頑張れる**」
「**コメントをもらえるから頑張れる**」
「**地域の通いの場に引き続き参加したい**」



ケアマネージャーと参加可能な地域資源を
検討し、居住地区にはなかったため、

基準緩和通所型サービス（サービスA）を
利用することとなった

考察

- ・リハビリノートの活用により、本症例自身の**状態や目標、運動の実施経過を可視化**でき、行動変容を促すツールとして効果的であったことが示唆された。
- ・**適切なフィードバック**を行うことで運動意欲の向上や自信の獲得、社会参加意欲の向上にも繋がったと考える。