楽楽タイムス10月号

医療法人社団 楽聖会 こころのクリニック山形 リハビリテーションセンター「らくせい」
TEL：023-682-7575　FAX:023-682-7573　E-mail：rakuseiclub@ab.auone-net.jp
ホームページURL：rakusei-kai.or.jp/emata/emata-day

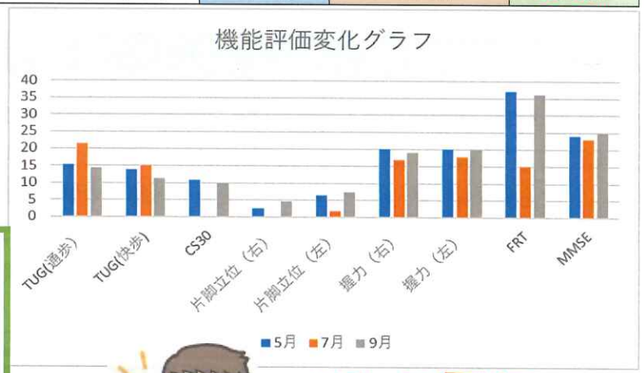
現病歴：右膝関節人工置換術後（退院後１か月後より利用再開となった）　既往歴：自律神経失調症/腰部脊柱管狭窄症/左膝人工置換術

元々は、左膝関節の人工置換術のみの手術を行っている中、右膝関節の痛みを我慢しながら生活されており、活動への意欲も徐々に低下しているような様子も見受けられていました。趣味として、近所の友人と一緒に散歩をしたり、畑や漬物作りにも取り組まれていました。

身体機能及び活動・生活内容

～令和３年７月（退院直後）	～令和３年９月（現在）
・手術部の炎症症状あり。（熱感・腫脹・疼痛） ・右下肢への荷重に制限あり。（痛みと不安から） ・活動量低下。（趣味の散歩や畑仕事もできない） ・意欲は高く元の生活に戻りたいとの目標有り。	・手術部の炎症症状軽減。 ・右下肢への荷重量増加。 ・趣味であった畑や散歩も再開。 ・バスを利用して受診する事も可能に。

	5月	7月	9月
TUG（歩行能力）	通歩：15.43秒 快歩：13.86秒	通歩：21.40秒 快歩：15.18秒	通歩：14.34秒 快歩：11.35秒
CS30（起立着座能力）	11回	疼痛により不可	10回
片脚立位（バランス能力）	右：2.54秒 左：6.50秒	右：実施不可 左：1.75秒	右：4.52秒 左：7.35秒
握力（腕の力）	右：20kg 左：20kg	右：17kg 左：18kg	右：19kg 左：20kg
FRT（バランス能力）	37cm	15cm	36cm
MMSE（認知機能）	24/30点	24/30点	25/30点



リハビリの経過

～令和３年７月（退院直後）	～令和３年９月（現在）
炎症症状の改善の為にアイシングと振動盤による関節と筋肉への刺激を実施し、活動量を徐々に戻す目的も含めて、軽負荷による全身の機能訓練を実施しております。	歩行動作や床上動作などの ADL 動作の他、畑仕事に必要なしゃがみ込みなどの動作も訓練を実施し、安全に在宅での活動を行えるように介入しております。

≪こんな内容のリハビリを行っていました！≫

アイシングや立位保持・歩行動作訓練の他にも、体幹のインナー筋強化など、機能訓練だけでなく動作訓練にも取り組んで頂いております。また、元の在宅生活に戻るという目標を達成したため、今後に新しい目標を一緒に達成する事が出来るように当センターで継続的に支援を行っております。

頑張って更新中!!

Facebook　ホームページ

≪退院後からの利用!?≫

脳卒中や整形外科の手術後は、早期からのリハビリを行う方が回復の度合いが高いと言われております。しかし、早期介入を行ったとしても早期退院を推奨されている時代では医療保険でリハビリを継続して受ける事が難しい場合もあります。

そこで、退院後は介護保険での通所リハビリや訪問リハビリを利用し、退院後も継続したリハビリを受けることで、機能回復を行って行く事が大切になります。

今は、医療保険から介護保険へと移行する取り組みが主流になってきています。当センターでも、CM や家族様への情報収集に加えて必要に応じたリハサマリーの受領や医師への情報提供依頼、退院前カンファレンスへの参加等の取り組みを行う事で、速やかに介護保険への移行後のリハビリを提供する事が出来る環境を整えております。

≪短期集中リハビリテーション≫

入所または退院、退所間もない者に対し、早急かつ集中的な介入の促進を目的として、ADL の維持や向上のためのリハビリテーション実施により加算。

《算定条件》

- 退院後もしくは介護保険の新規申請３ヶ月以内の期間
- 医師もしくは医師の指示を受けた PT,OTなどが集中的にリハビリを行う事。
- 一 月以内の期間に行われた場合は一週につき概ね二回以上、一回当 たり四十分以上行う
- 一月を超 え三月以内の期間に行われた場合は一週につき概ね二回以上、一 回当たり二十分以上行う.

Q&A　炎症って何？

症状	急性	慢性
痛みの種類	鋭い ずきずき	重苦しい ズキンズキン
局部の熱	有り	無し（たまに有り）
腫れ	有り	無し（たまに有り）
局部の赤み	有り	無し
一例	ぎっくり腰	長期間の腰痛

“痛み”によってもその症状は大きく異なってきます。その中で様々な治療を選択して行って行く事が大切になります。

Q1.温湿布と冷湿布って何が違うの？

A.基本的には効果や成分に違いはありません。しかし、急性の痛みの場合には熱がこもっているので冷湿布、慢性の痛みには血行や筋柔軟性の改善効果も期待して温湿布というように使い分ける事も良いと思われます。

Q2.急性の痛みと慢性の痛みでセルフケアは違うの？

A.手術後やぶつけて痛みが出始めた場合であればアイシング（冷やす方法）で熱を冷ましていく事も良いと思われます。慢性的な痛みであれば半身浴などで結構の改善が望める可能性はあります。

参考文献；ワタキューメディカルニュース詳細