

楽楽タイム11月号

医療法人社団 楽楽会 こころのクリニック 介護施設 介護サービスセンター 1616 せいの
 TEL: 029-692-7575 FAX: 029-692-7573 E-mail: rakkukai@doc.nagaoka-np.jp
 ホームページ: rakkukai.or.jp/center/annai.html

こちらも見てください!!
 興味のある方の連絡お待ちしています!!



Facebook



ホームページ



氏名：0様 年齢：80歳代 疾患名：クモ膜下出血、化膿性脊椎炎、腸腰筋腫瘍
 ご利用期間：2019.9月～2021.11月現在 約2年2カ月ご利用
 本人の希望：「歩行を改善し、外出できるようにしたい。」 家族の希望：「身の回りの事を継続しながら生活してほしい。」

【初期評価】

- ・ウオーカーを使用しながら歩行移動
- ・体力・筋力低下が目立ち、活動範囲が限られている。
- ・腸腰筋腫瘍の影響による、姿勢の崩れ、太ももを持ち上げる活動性の乏しさ、股筋の弱さあり。
 →ウオーカー無しではバランスを崩しやすく、転倒のリスクが高まっている。

【目標】 利用当初：歩行の安定性を図る。

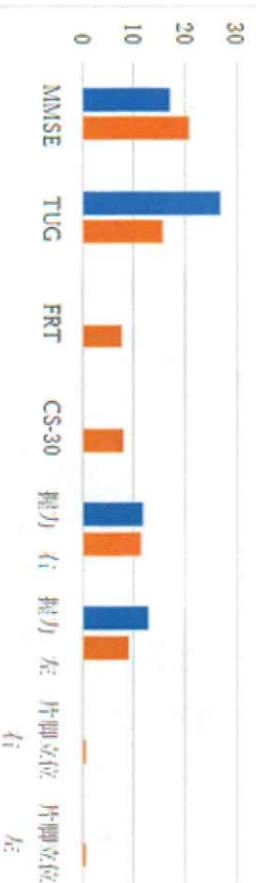
→歩行状態が改善してきたため、『食器片づけなどを自分一人で行う事ができる。』へ変更
 現在：物を持ちながら短距離を歩く事が出来る。 **段階づけて目標を変更しています！**



【リハビリ内容】

- ・平行棒を使った下肢、臀筋の筋力強化トレーニング
- ・姿勢を保持するためのボールを使ったトレーニング、箸動作を行えるようになるための握力強化運動・つまみ動作訓練、四点杖での応用歩行訓練等
- ※ご本人了承のもと、身体トレーニングから始め、運動を行う時間を長めに確保しています。

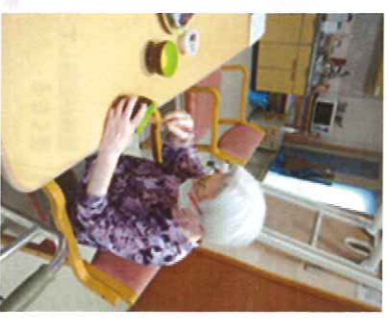
測定値の変化



上記のグラフは、初期と2021.9月までの身体機能、認知機能の比較になっております。

【現在】

FRT や片脚立位の数値が標準より低いため、変わらず転倒のリスクがあります。そのため、杖などの福祉用具を使用する必要があります。しかし、リハビリを継続していく事で、四点杖での歩行も安定しており、身体機能・認知機能は改善傾向です。リハビリを定期的に行う事で、立位での安定性は高まりました。歩行時のバランス機能を高めるため、今後も継続してリハビリに取り組みたいと思います。



《股関節の機能》

足の重要な機能は体重を支持する事と歩行などで体を移動させる事です。その中でも股関節は最大の関節であり、体重支持や歩行の際に最も機能する部分になります。(衝撃吸収等の役割)

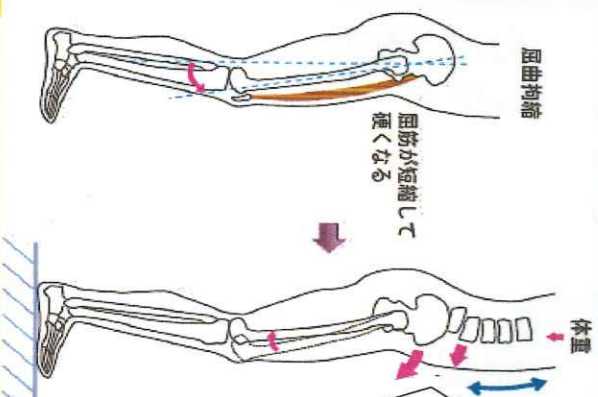
また、上半身と下半身を繋ぐ骨盤や脊柱と直接的に接して直接的に関わり、膝関節とも近い位置にあることから、上半身と下半身の各機能に影響を与えている身体でも重要な部位になります。

その為、股関節の疾患は身体全体へ大きく影響を与える可能性が高いといわれています。

《股関節が動作に与える影響》

股関節には、多くの筋肉・韧带・その他の組織が関与しております。また、関節の構造が球状である事で様々な方向への動きが可能です。その反面、様々な動きが制限される可能性も高く、代償的な動作も多くみられることが多くあります。

例) 股関節の伸びに力が生じた場合どうなるの?



骨盤の前傾に伴って、以下のような姿勢への影響が生じます。

- ・背中が反る
- ・膝関節が曲がる
- ・お尻や太ももへの負担が大きくなる。

上記のような症状は、慢性すると腰痛や膝関節の変形、慢性筋痛等に繋がりが、悪化すると変形性股関節症や膝関節症、脊柱管狭窄症にも伸展する可能性があります。

《股関節周囲の機能トレーニング》

● 股関節の曲げ伸ばし

回数 10～20 回程度
 【目的】 股関節と膝関節の動きを良くします。
 【方法】 あお向けの状態で、患側の膝を曲げながら膝を胸につけるようにして、股関節を屈曲します。

● うつ伏せで足上げ

回数 10 回程度
 【目的】 大殿筋を強化します。
 【方法】 うつ伏せの状態で、患側の膝を伸ばしたまま、足を床から上げ、5秒程度維持します。

● 横向きでの足上げ

回数 10 回程度
 【目的】 中殿筋を強化します。
 【方法】 健側下肢を屈曲させて安定させ、患側下肢を上げ、5秒程度維持します。

● 太ももの内側の筋力強化(ボールつぶし)

回数 10 回程度
 【目的】 股関節の内転筋群を強化します。
 【方法】 あお向けの状態で、両膝を立てて、両膝の間にボールを挟み、ボールをつぶすように5秒程度力を入れます。ボールの代わりに枕などを使っても良いです。