

# 寺田ガーデン リハビリ通信

## ～改善事例 食べて元気になりたい～

70代男性 要介護3 デイケア週3回 半日利用 訪問リハビリ 週1回

### お困りごと

- ・腰椎圧迫骨折の**痛み**により**活動量が減少**し**ほぼ寝たきり**となる
- ・**意欲が低下**し**食事量が減り**体力が無くなった
- ・自立していた起居動作や歩行が難しくなった
- ・**今の自分を他人に見られたくない気持ち**が強く**外出が出来なくなった**



↑骨折前の姿

### リハビリ評価

- ・腰椎圧迫骨折による急性腰痛は収まったが筋肉組織の硬さが**残り痛みが慢性化**している
- ・食事量低下、活動量低下にて**低体重状態**となる  
身長162cm 体重:**38.0kg** BMI:**14.5** (**痩せすぎ**) (※適正 体重:58kg BMI:22)
- ・身体全体の硬さと筋力の低下により、立ち上がりや歩行時にふらつくことがある
- ・意欲の低下により**デイケアを休まれる**為、**リハビリが進まない**

### リハビリの実施

- ・訪問リハビリの導入  
**他人の目を気にせず、痛みのケア**、起き上がり、立ち上がり、歩行を軽めに始める
- ・管理栄養士の介入（デイケア）  
**栄養補助食品、食べやすい食材や調理方法を提案** →**効率的な栄養摂取**
- ・**栄養状態を考慮しながら**、歩行訓練・バランス訓練を行う



### 成果（5か月後）

- ・安定した食事摂取が可能となり体重**40.7kg** BIM**15.5**まで回復した
- ・腰痛は落ち着き、**ベッドから離れて生活出来る**ようになった
- ・室内は**何もつかまらずにトイレに行ける**ようになった
- ・**前向きな気持ち**となり、**デイケアを休まず通える**ようになった



### 利用者の声



身体が弱り一時は**誰とも会いたくない程に落ち込みました**。妻にも**心配かけた**と思います。リハビリの方が**自宅に様子を見に来て**くださったり、**管理栄養士**の方が親身になって**色々提案**して頂き**ここまで元気になりました**。これからはもう少し**頑張っ**て**外を散歩出来る**ようになりたいです。