

寺田ガーデン リハビリ通信

～改善事例 お風呂は自分で入りたい～

80代女性 週2回 半日利用

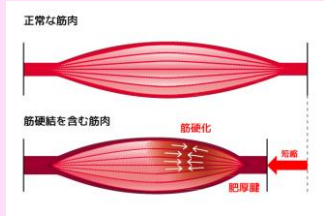
お困りごと

- ・普段から腰が痛い、浴槽をまたごうとすると足まで痛くなる
- ・腰と足に痛みが走り力が入らない →シャワーチェアからの立ち上がりが行えない
- ・入浴はシャワーで行っている。自宅で入浴出来なくなる不安がある

リハビリ評価

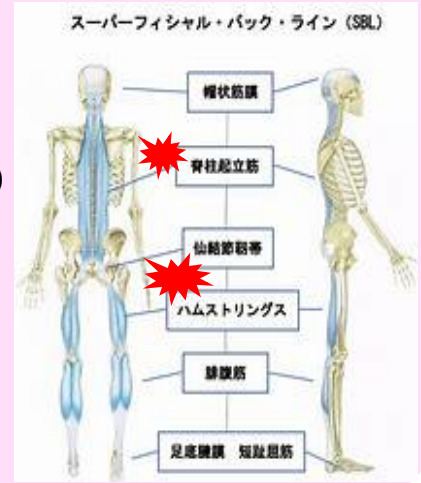
<身体機能>

- ・背中、足の後面にこわばりが見られる（筋硬結※1）
- ・筋力はあるが、痛みで力が入らない為立ち上がれない
- ・浴槽をまたぐために足を開くと連動して背中や足に痛みが走る
- ・背中の筋肉（脊柱起立筋）と足後面の筋肉（ハムストリングス）は繋がっており、足を動かすと腰も痛い※2



※1 筋硬結（きんこうけつ）とは長期の不良姿勢が続くことで硬く短縮した状の筋繊維を指します
血行不良により痛みも発生しやすい

※2 筋肉の繋がり



リハビリの実施

- ・足と腰の筋肉の攣縮をボールを使って改善（ストレッチ・リラクゼーション）
- ・ほぐれた筋肉で機械を利用した筋力訓練を行い血流促進
→動かしても痛くない状態を作る 股関節の可動範囲を広げる
- ・痛みを除去した状態で、立ち上がりや浴槽の跨ぎ練習を行う



成果（3か月後）

- ・足を広げても、痛みが起こらなくなった
- ・浴槽をまたぎ、シャワーチェアから何も掴まらずに立ち上がることが出来、一人で浴槽に出入りすることが出来た

入浴に介助が必要となるかと思われたが、サービスに頼ることなく自立することができた



足腰が痛くて、一時はお風呂で介護士さんのお世話になるのかと心配していましたが、自分であたりまえにお風呂に入ることが保てたことに感謝しています。今は、お風呂場の掃除や近所のカフェにも通えるようになり、楽しい生活を送れています。