

# 寺田ガーデン リハビリ通信

## ～改善事例 浴槽に浸かりたい～

70代男性 要支援2 週2回 半日利用

### お困りごと

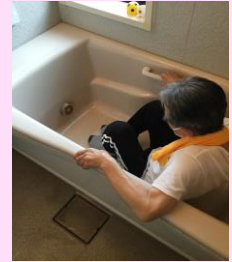
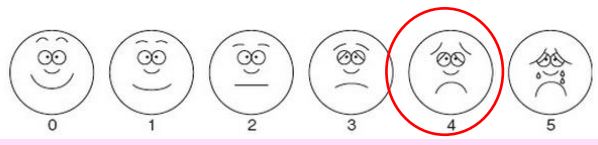
- ・右大腿骨を骨折し、**足の力が弱くなった**
- ・膝を深く曲げると**痛みが生じる**
- ・家で浴槽から立ち上がれなくなり、**それ以来シャワーにしている**
- ・冬に向けて、**浴槽に浸かって入浴したい。**



### リハビリ評価

- ・痛みの原因は、**リウマチによる膝関節の変形、また、膝の裏側にある筋肉がこわばって固く、**膝が曲がりにくくなるため。膝の曲がる角度を確認 →右120° /左140° ※正常は140°
- ・痛みの強さは**5段階中4** (フェイススケール)

フェイススケール (FRS: Wong-Baker faces pain rating scale)



- ・**下肢筋力の低下**により、立ち上がり時間に時間を要する。
- ・**手すり、浴槽台**を用いれば浴槽の中から立てるが、**肩まで湯に浸かれなくなる**

### リハビリの実施

- ・**膝関節の可動域・下肢筋力訓練、バランス能力の向上訓練**
- ・**毎月**自宅訪問を行い**ご自宅の入浴環境を調査。実際の環境・実際の動作を確認。**
- ・施設の**個浴**で、**自宅の入浴を再現しながら入浴支援を行う**

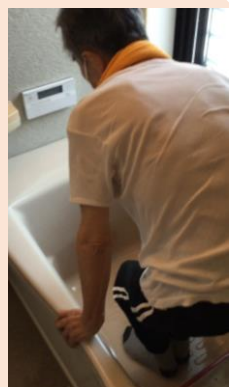


### 成果 (1か月後)

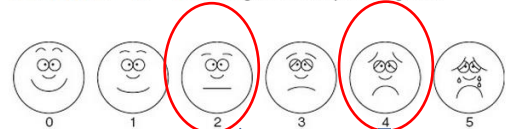
自宅で浴槽に入り入浴できるようになった

- ・浴槽から**スムーズに立ち上がる**ようになった
- ・筋肉が柔らかくなり、**膝の可動域が広がり痛みも減った**
- ・浴槽台**23cm**から**16cm**へ低くしても立ち上れるようになり**深く浸かることが出来るようになった。**

Before	After
右 120°	右 <b>140°</b>
左 140°	左 140°



フェイススケール (FRS: Wong-Baker faces pain rating scale)



長い間、お風呂に浸かることが出来ず、あきらめかけていましたが、**痛みも減り浴槽に入って入浴できるようになり嬉しいです。妻も喜んでくれました。どんどん上達して浴槽台無しでも風呂入れるように頑張りたいです。**