どんぐりニュース

2025年 秋の号外

※ニュースへの掲載は、プライバシー保護に努め、個人が特定されないように配慮しております。

お隣さんに会いに行きたい！

T様（80歳代 女性 要介護2）
慢性関節リウマチ、左趾変形手術後、胸腰椎圧迫骨折

自宅の中を歩くのがやっと

約23年前に関節リウマチ発症、11年前に胸腰椎圧迫骨折を受傷し、徐々に身体機能が低下していきました。その後、リウマチによる左足指の変形により、**左足に体重をかけると痛みが強く、つま先を上げる動作ができなくなりました。**手術を受けて足首に装具を装着することで、体重はかけられるようにはなりましたが、今度は**脊椎の変形進行により腰痛が酷くなりました。**歩行器で歩くと**下を向いてしまうほど前傾姿勢になり、左足がつまづきやすく、常に転倒の不安がありました。**そのため、自宅の部屋の中を歩くのがやっとの状態でした。

仲の良かったお隣さんに会いに行きたい！

「自分の部屋の中でしか動けていないので、もっと自由に歩けるようになりたい。
今の家に住みだした頃から仲が良かったお隣さんに会いに行って、久しぶりに話をしたい。」

姿勢よく歩ければつまづきにくい

斜面の歩行訓練

まずは、屋内の平坦なところで歩行器を使っての歩行訓練と、腰痛の緩和、腹筋・背筋の強化を開始しました。 **歩行訓練は、顔を上げ前を見て歩くことを意識してもらいました。顔を上げると自然と姿勢もよくなり、同時に左足も上げやすくなるため、つまづきにくくなりました。**その代わり腰に負担がかかり、腰痛もひどくなるため、10m位の短い距離から開始して徐々に距離を伸ばし、最終的には**休まず50m歩けるようになりました。**

次に、**お隣さんの家までの道は約20mあり、途中に緩やかな斜面と小さな段差があるので、似た環境の屋外での歩行訓練を開始**しました。斜面は慎重に歩けばふらつきませんが、小さな段差を乗り越える時、歩行器の操作がうまくできない時があるため、リハビリに取り組んでいます。

良い姿勢で本来の目線を取り戻す

デイケアでしかできない運動で、**平行棒で立っての運動と歩行訓練を追加**しました。平行棒では安心感もあり、**ほぼ前傾姿勢にならず、良い姿勢で運動ができています。良い姿勢になると、本来の目線の高さを取り戻すことができ**、普段の目線がどれくらい下がっているか意識しやすくなりました。

平行棒での歩行訓練

片足立ち訓練

まとめ

1人でお隣さんの家まで行くのはまだ歩行器の操作で不安がありますが、付き添いがあれば行けるレベルになりました。気候が良くなり、ご家族様の協力が得られる時に挑戦してみる予定です。

今後もどんぐりニュース号外として、デイケアどんぐりの取組みをご紹介していきます。