

日常生活動作のリハビリ

2023.05



必要な患者様に以下の日常生活動作の指導を行なっております。

* 寝返り

* 床からの立ち上がり

* イスからの立ち上がり

* ベッドからの起き上がり

* 足の上に体重をのせて歩行できるようにする

を、日常生活動作として指導しております。

ひとりで歩いて外来通院ができていた患者様の中に、自宅の床で転倒したり、道で転倒した場合、自力で起き上がることが出来ない患者様がおられます。

道で転倒して起き上がることが出来ず、しばらく後に通りがかった人に助けおこされた方、一人暮らしの方が自宅で転倒して起き上がれず、数日後のヘルパーさんの訪問まで転倒した状態で過ごした。等々、があります。道で転倒して、車にはねられた方もおられました。

皆さん、仰向けに転倒して、そのまま上体をおこそうとして起き上がれないケースがほとんどです。

寝返りをして、腹這いから四つ這いになって起き上がる方法を思いつかなかったり、そもそも寝返りが出来なくなっているケースもあります。

こういう患者様には寝返りと、床からの立ち上がりを指導します。

外出して、または自宅でもトイレからの立ち上がりが難しくなっているとおっしゃる方がおられます。

洋式トイレであっても、掴まる場所がないので立ち上がれなかったというケースがほとんどです。

そういう患者様の場合診察時にイスからの立ち上がり方をみていると、イスの座面の両端や、イスの肘掛けに手をついてヨッコラショと立ち上がっておられます。

この時期には、ほとんどの方がご自分で歩いておられるのですが、そのうちに、なにか掴まるものがないと歩けなくなってしまいます。

つかまり立ちが必要になると、トイレへはなんとか行けるが、自分でズボンを下ろして用を足せない、誰かの助けがないとズボンを上げられない状態となり、まもなくおむつ生活が始まるという経過をたどります。

立ち上がり時には、上体を前に倒して、体重を前方へ移動させて立ち上がる方法を指導します。

思ったより簡単に立ち上がることができるので皆さん結構喜んでくださいます。

何かに掴まらなくても立っていることが出来るように指導をすると、自分でズボンの上げ下ろしが出来るようになります。

昨年6月に、歩けなくなって通院が出来なくなり、訪問診療と訪問看護が開始となった方がおられました。

トイレ動作もうまく出来ないため、ポータブルトイレが必要な状態でした。

訪問診療と訪問看護で日常生活動作のリハビリの指導をおこない、半年後には自分で歩いてトイレへ行けるようになりました。

出来れば、お亡くなりになる直前まで歩いてトイレに行けるようになっていただけたらとわたくしたちは考えております。

生活習慣病の患者様との診察室での会話

2023.04



患者様（以下 Pt）

先生、寝たきりにもなりたくないし、認知症になって周りにも迷惑をかけるのも困りますね。

できればぽっくり行きたいものですね。

医師（以下 Dr） そうですね。でも、糖尿病や高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病は、脳梗塞や心筋梗塞の原因となり寝たきりを引き起こします。

生活習慣病から心不全を引き起こし寝たきりとなる患者さんが最近増えてきて、問題となっています。生活習慣病は、認知症の原因にもなりますよ。

Pt ジャあわたしも、寝たきりや認知症になる可能性があるということですね。

Dr そうですね。でも、いろいろ気をつければ、寝たきりになるのを防ぐことも出来るし、寝たきりになる時期をできるだけ遅くする事も出来ますよ。

わたくしは、外来に通院しておられる患者様が、亡くなる直前まで、自分で歩いてトイレへ行けて、座って自分でご飯が食べられたらいいなと思って治療や指導をさせていただいています。

Pt 寝たきりになったら、介護の費用とかいろいろお金がかかりますよね。

Dr そうですね。寝たきりになって、せっかくの貯金が、介護の費用に消えてしまつては、残念です。貯金はちょっぴりおいしいことと、ちょっぴり楽しいことに使えるといいですね。三途の川は、全員が一度は渡らなければいけないみたいです。でも、三途の川まで皆で手をつないで、ワイワイガヤガヤ楽しく歩いて行ければいいですね。

Pt そうですね。そうなると残りの人生も楽しいですね。

Dr 寝たきりにならないよう、しっかり指導をさせていただきますので皆で残りの人生を楽しみましょう。

Pt 先生頑張りますので、よろしくお願いいたします。