

おとなが 作業療法物語

～生活不活発編～

生活に活力を取り戻す



Aさんは70歳代の女性です

公民館でサークル活動を行ったり、
婦人会のメンバーと旅行をするなど
活動的な方です



Aさんは、
以前から変形性膝関節症があり、
最近は少し歩くだけで
痛みが出るようになりました

※変形性膝関節症とは：加齢や筋力の低下、肥満、怪我などが
きっかけとなりクッションの役目となる膝の軟骨がすりへったり、
骨が変形したりして痛みを伴う疾患です

そして...だんだん
外出を控えるようになり...

膝の痛みが強くなったAさんは、掃除や洗濯を
近所に住む娘に任せることが多くなりました

さらには、趣味のサークル活動にも
顔を出すことが少なくなり...



歩くとふらついたり、すぐに疲れたりと
徐々に筋力や体力が衰え始めました



トイレやお風呂では、
転びそうになることもしばしばありました



娘がAさんの生活を
介護することにも限界があり、
ヘルパーを利用するよう
になりました

そして、
地域包括支援センターの
介護支援専門員
(ケアマネジャー) より
通所リハビリテーション (通所リハ) を
勧められ、利用することになりました



※地域包括支援センターとは：
高齢者の方が住み慣れた地域で安心して
暮らせるよう、総合的な生活支援を行うための
窓口となる地域機関です

通所リハに通い始めたころのAさんは、
表情が暗く他の利用者と
関わりをもてませんでした



また、転ばないようにと
車椅子で移動していました



こんにちはAさん
創作活動やゲームなどの
レクリエーション活動に
参加してみませんか？

今日は
気がのらないのよねえ…



では、体力をつけるために
運動しませんか？



きついし、
膝が痛いから…

Aさんは初めての
通所リハに不安なんだ



安心感や活動意欲を得られるような、
何か得意なものはないかしら…

ちょっと見せてみて
ここが違うみたいよ



あれ？
おかしいなあ…

あっ、ほんとだ！
Aさん凄いですねー！

私が編み物苦手なので
いっしょにやって
教えてください！

まだまだ私にできるか
わからないけど、
やってみましょうか

編み物を行っているうちに
Aさんとうち解けることが
できました



やがて家でも編み物を
するようになりました



着々と
作品が完成し—...



お披露目する機会をセッティングしました



これをきっかけに、
他の利用者やスタッフとの会話も増え、
通所リハ内での友人が段々とできました



最近はずっと車椅子だから
自分の足で外へ散歩にでも
行ってみたいわねえ...

それでしたら
少しずつ運動を
してみませんか?

目標ができた Aさんは
運動にも少しずつ取り組むようになりました

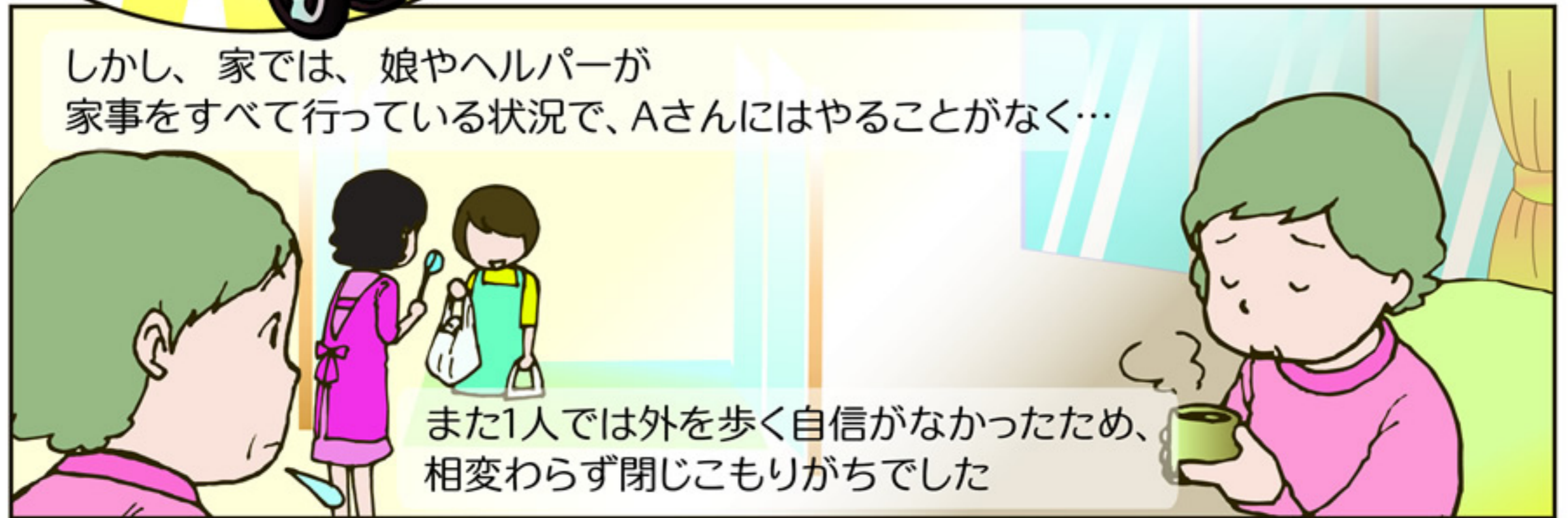
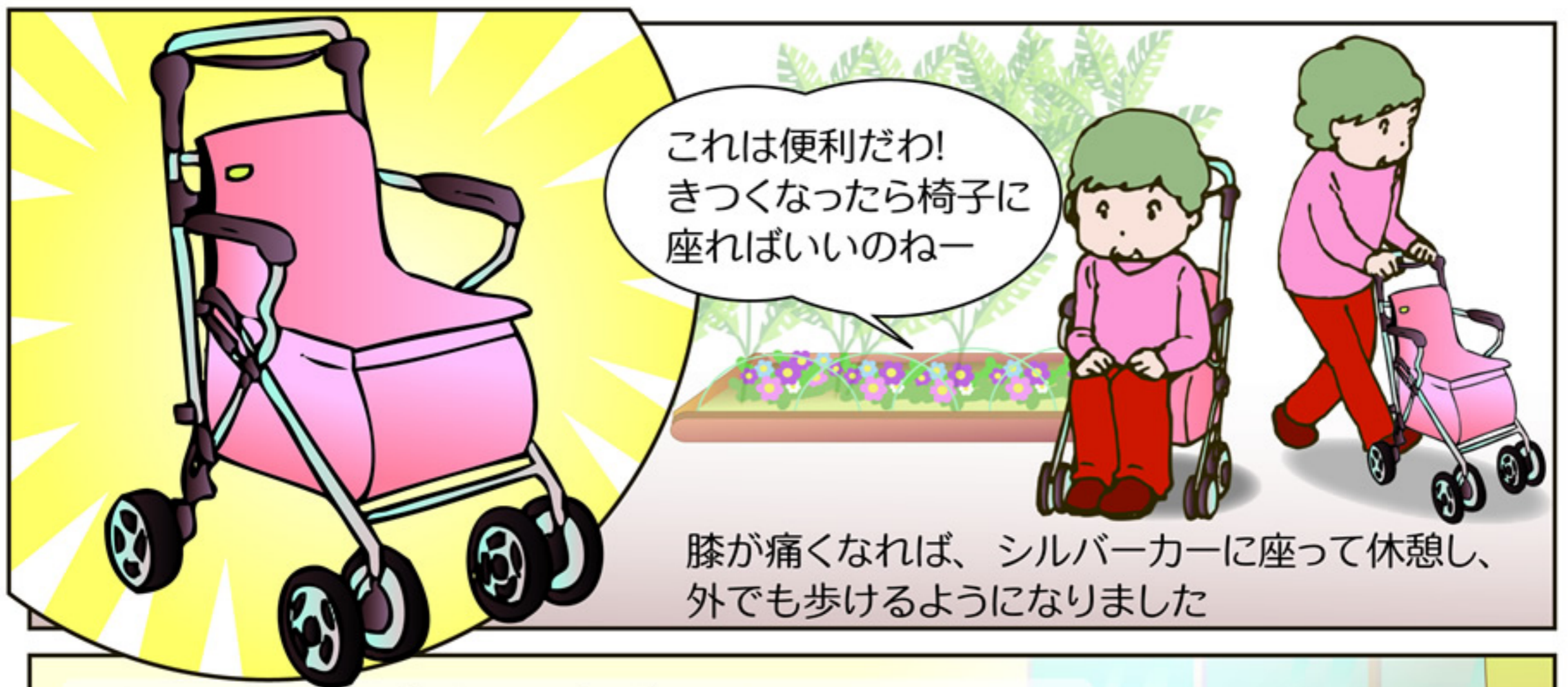
そうねえ
少しずつでも
体を動かさないとい!

足の筋力がついたことで膝の痛みも少なくなり、
通所リハでは、室内なら杖をついて歩けるようになってきました

長い距離になると
膝が痛いわねえ...

外を歩くときは
これを使ってみては
どうですか





家でもヘルパーさんや娘さんと一緒に家事や散歩を少しずつ取り入れてみてはどうでしょう

現在 A さんはこれくらいの家事や歩行ができますので…

すべてこちらでやるのではなく、できるところは手伝ってもらおうかと思います

ヘルパーと一緒に家事を行い、家でできなかったことは作業療法士と一緒に練習しました

ヘルパーと一緒に買い物に出かけるようになりました

また、娘と出かけることも増え…

A さんは、一人で歩くことに自信が持てるようになりました

Aさん!久しぶりねえ最近どうしてたの?

外出することで昔なじみの友人や地域の方との交流が再開しました

通所リハに通い始めて運動したり編み物をしてるのよ

こうやって少しずつ、Aさんは活力を取り戻し、生活を充実させていくことができました

Aさんは編み物上手だからねえ…

作業療法によって、その人の人生に活力を与え、健康に生きる力を取り戻すことができたのでした

次のページで生活不活発病をもっと詳しく解説します!