

# 生活スタイルの再構築

～また自分の足で歩きたい 骨折からの回復～

社会福祉法人 海光会 海光園

特別養護老人ホーム 機能訓練指導員

2024. 5 作成

# 事例概要

---

**T様 88歳 女性 介護度2 認知度Ⅱb**

2023年5月26日 特養入所

**ADLはバーセルインデックス評価で100点(満点)  
認知症ではあるものの施設内の日常生活において介護量は少ない**

2023年9月2日 夜間に居室内で転倒し、左大腿骨頸部骨折(国際医療熱海病院にてOPE)

2023年9月27日 退院

**痛みは強く運動意欲が低い状態で、居室で寝て過ごすことが多くなった**

# アプローチ計画 4回/W

## Step 1 基礎体力(筋力)

→退院直後は疼痛強く運動意欲が低い為、1カ月間の安静

→疼痛軽減から、また歩きたいと希望を持つ

## Step 2 歩行前の負荷準備(運動負荷)

→骨折部又はその周辺の関節部に負荷は与えつつ、  
強度を抑え徐々に断続的な負荷から継続的な負荷に心身  
ともに慣れていく

## Step 3 歩行機能

→重心移動や歩行リズムを短距離から取り戻していく



# 機能訓練～Step2～

## 歩行前の負荷準備(運動負荷)

B-①	立位訓練：足踏み、尖足立ち、ハーフスクワット
B-②	立位訓練：尖足立ち、体重移動前後、ハーフスクワット
B-③	立位訓練：尖足立ち、体重移動左右

C-①	座位訓練：大腿挙上、膝J伸展、股J内外転
C-②	MS：側臥位
C-③	MS：座位



22日目		B-②	0	
23日目		C-③	0	
24日目	2023年12月29日	C-③	0	
25日目	2024年1月4日	C-③	0	12/30～1/3は痛みなかった
26日目		C-③	0	
27日目		C-①	0	
28日目		B-②	0	MSするとその日は晩も痛くない
29日目		C-①、B-③	0	動作時痛+
30日目		C-③	0	介護職Nの移乗で膝に痛みが出た
31日目		C-①、B-③	0	
32日目		C-③	0	
33日目		C-①、B-③	0	起立動作時+、過去に一番痛む
34日目		C-③	0	
35日目		C-③	0	左鷲足++、内転M中心にMS
36日目		C-③	0	
37日目		C-③	0	
38日目		C-③	0	
39日目		C-①	0	今日はあまり痛みを感じない
40日目		C-①	0	
41日目		C-③	0	左膝窩+
42日目	2024年1月31日	C-①、B-③	0	左膝窩+
43日目		C-①、B-③	0	
44日目	2024年2月5日	C-③	0	血圧が高い為、バイタル確認後に実施
45日目		C-③	0	
46日目		C-③	0	
47日目		C-③	0	
48日目		C-③	0	
49日目		C-①、B-③	0	
50日目		C-①、B-③	0	
51日目		C-①、B-③	0	今日は痛みがない

# 機能訓練～Step3～

## 歩行機能

A-①	歩行器歩行
A-②	平行棒歩行
A-③	手摺り歩行
A-④	手摺り介助歩行



68日目	2024年3月12日	A-④	2	2mを3歩左荷重時+、右手摺り左免荷歩行
69日目		A-④	5	やや大股で2.5mを3歩×2セット
70日目		C-③	0	左股J+、左膝J+、ハム～膝窩筋緊張+
71日目		A-④	7.5	やや大股で2.5mを3歩×3セット
72日目		A-④	7.5	やや大股で2.5mを3歩×3セット
73日目		A-④	9	3m×3セット、左荷重時+
74日目		A-④	9	3m×3セット、左荷重時+
75日目		A-④	12	6m×2セット、左荷重時+
76日目		A-④	12	6m×2セット、左荷重時+
77日目		A-④	12	6m×2セット、左荷重時+、左右の不安定性減少
78日目	2024年3月29日	A-④	12	6m×2セット、左荷重時+、若干跛行になる為声掛け
79日目		A-④	12	6m×2セット
80日目		A-④	12	6m×2セット
81日目		A-④	12	6m×2セット、左荷重時+
82日目		A-④	12	6m×2セット、左荷重時+、右眼が痛い
83日目		A-④	12	6m×2セット、左荷重時+
84日目		A-④	12	6m×2セット、左荷重時+
85日目		A-④	12	6m×2セット、左荷重時+、左膝J+
86日目		A-④	12	6m×2セット、左荷重時+
87日目		A-④	12	6m×2セット、左荷重時+
88日目			0	血圧が高い為、中止
89日目	2024年4月18日	A-④	15	6m×2セット右手摺り左介助、3m×1セット左手摺り右介助
90日目		A-④	15	6m×2セット右手摺り左介助、3m×1セット左手摺り右介助
91日目			0	右眼の痛みで中止
92日目		A-④	15	6m×2セット右手摺り左介助、3m×1セット左手摺り右介助
93日目		A-②	20	平行棒5m×4セット、腰痛い
94日目		A-②	20	平行棒5m×4セット
95日目	2024年4月30日	A-②	20	平行棒5m×4セット
96日目	2024年5月1日	A-③	24	手摺り歩行12m×2セット、右大腿部+
97日目		A-③	24	手摺り歩行12m×2セット、1セット目は痛みで動き悪い

# 成果

---

2023年9月の骨折OPEから

6か月目⇒ 排泄機能ではオムツ対応からトイレ対応となる

7か月目⇒ 歩行機能を取り戻し移乗機能もほぼ自立となる

8か月目⇒ 免荷ありだが手摺りを使用しての歩行が可能

9か月目⇒ 平行棒にて歩行が可能

現在も訓練継続中である

# まとめ

---

入所時にはリスクアセスメント評価においてはリスクレベルが低かったが、2023年9月に転倒し骨折した。

退院直後は痛みも残り意欲はなかったが、元居たフロアでの生活環境や介護職を中心とした自立支援への取り組む姿勢といった環境作りから、『以前の様にまた自分の足で歩きたい』と希望を持てたのだらうと思います。

昨年度は転倒事故を含め、事故件数が非常に多くありましたが、このように怪我をされても機能を回復できた事例があった事を共有する事で今後のより良い介護に繋げていきます。

ご清聴頂きありがとうございました。