

《訪問看護リハの事例紹介》

～歩数計を取り入れて活動性が向上した例～

- 利用者さん情報：60歳台 男性 外傷性くも膜下出血 片麻痺
妻・母との三人暮らし
- ご希望：本人…自宅周囲を散歩したい。
家族…もっと動いてほしいが意欲がない。歩行は15分が限界、
膝折れがあり転倒が心配。
- 経過：リハビリでは主にストレッチ・筋力トレーニング・屋外歩行練習を行い、
自主トレーニング指導を実施。移動は車椅子使用→歩行自立となったが…
ご家族より「運動や散歩は毎日やっているが午前中は何もしないで寝ている。
もう少し動いてほしい。おなかも出てきているし…」との情報あり
そこで、日々の活動量を客観的に把握し、目標をもって取り組めるよう、
ご家族の協力を得て



歩数計導入



- 散歩の機会を増やしてみましよう、と声かけ。開始当初は800～900歩程度だったが…
- ◎結果…・能動的に3000歩/日を目標とし、毎日午前午後と散歩するようになった！
- ・寒い時期はジャンパー・防寒ズボンや長靴の着脱、用意や片付けを自主的に自力で行えるようになった！
 - ・麻痺側の膝折れが減少して、歩行の安定性が増した！
- ◎歩数計使用が行動変容につながったと思われる理由
- 自主的ではないが、もともと身体を動かすのが嫌いではなかった。
 - 常日頃から体温記録を継続しており、毎日の活動量を記録するのも苦ではなかった。
 - 歩数計で数値を可視化する事によって、現在の活動量が明確になり目標設定しやすい。
 - 散歩を繰り返す事により、その前後の動作（準備・片付け）に慣れてきた。