行動変容を促した症例のその後
～認知行動療法の活用～

Key word：生活行為向上リハビリテーション，認知行動療法，
行動変容，エンパワーメントの構築，生きがい感

介護老人保健施設サンライズ21
通所リハビリテーション
◎中尾　拓夢（理学療法士）
　安田　貴士（作業療法士）

（15枚6分以内）

第17回山口県介護老人保健施設大会にて「畑仕事・生花作りの再開に向けて～生活行為向上リハビリテーションの活用～」の報告を行った。症例は、デイケア卒業後も自宅での畑仕事を約4年間継続して取り組むこと出来ていた。その要因と考察を行った為、これから報告する。

症例紹介①

- Aさん（80代女性）　独居（キーパーソンは長女で市内在住）
- 要介護１（緊急通報、配食サービス、福祉用具貸与）
- 診断名：左橈骨遠位端骨折
- 既往歴：眩暈症・低血圧症・高脂血症
- 受傷機転：脚立に上り窓拭きをしている時に目眩がし、脚立から転落、上記診断名にて病院に入院しリハビリを受ける。
- 退院後、週２回のペースでデイケア開始

症例は、Aさん80代女性。受傷機転は、脚立に上がり、窓拭きをしている時に目眩がし、脚立から転落、スライドの診断名にて入院し、退院後に週2回のペースでデイケア開始。また、利用開始と同時に生活行為向上リハビリテーション実施加算算定開始。

症例紹介②

- 主訴：左手首の違和感と眩暈による転倒で畑仕事が再開できるか不安。
- 自動思考：過去の経験からリハビリをしてもらう事で身体機能が改善し、畑仕事が再開出来る。
- ROM：（左手関節掌屈）30°　疼痛あり
- 握力（右/左）：14.0kg / 4.0kg
- 開眼片脚立位時間（右/左）:8.6 / 6.6秒
- 6MD：230m（歩行車使用）・移動：近距離は杖で可。
- FAI（開始 / 卒業後 / 4年後）：17 / 27 / 28

主訴は、左手首の違和感と眩暈による転倒で畑仕事等が再開出来るか不安なのでリハビリをしてほしい。また、リハビリをしてもらう事で身体機能が改善し、畑仕事が再開出来るという認知の歪んだ自動思考があった。

問題点

＃1.手首の痛みがあり、リハビリをしてもらわなければ治らないし、畑仕事もできないと依存的である

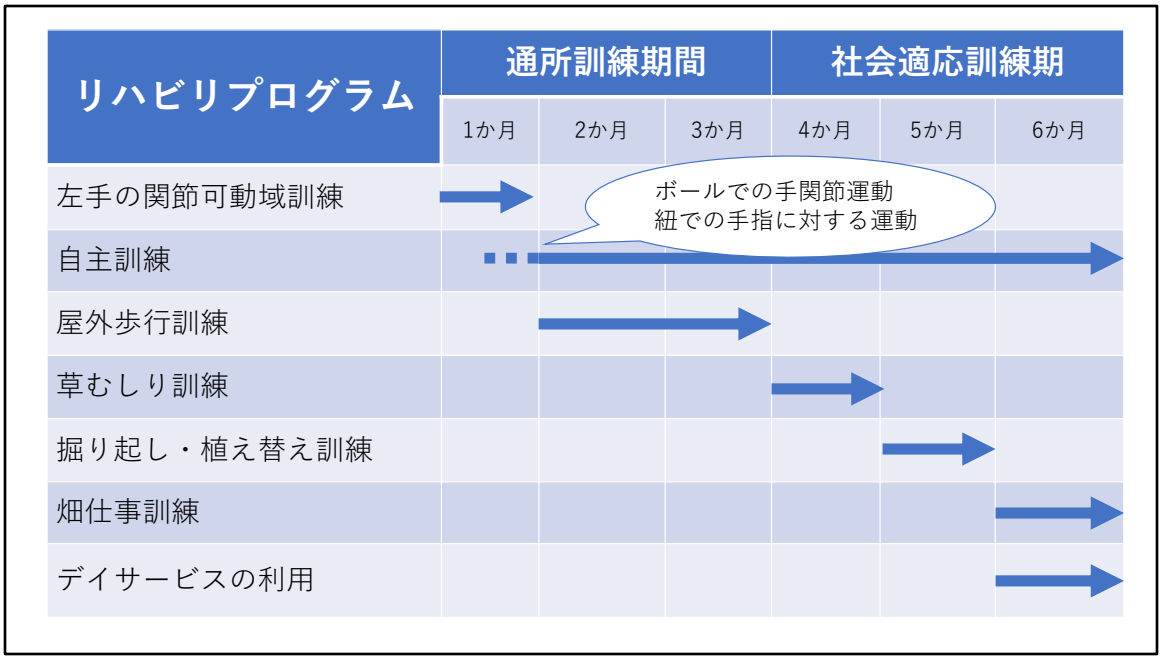
＃2.畑は不整地で転倒しないか心配。以前のように1日中畑仕事が再開できるのか漠然とした不安がある

解決策

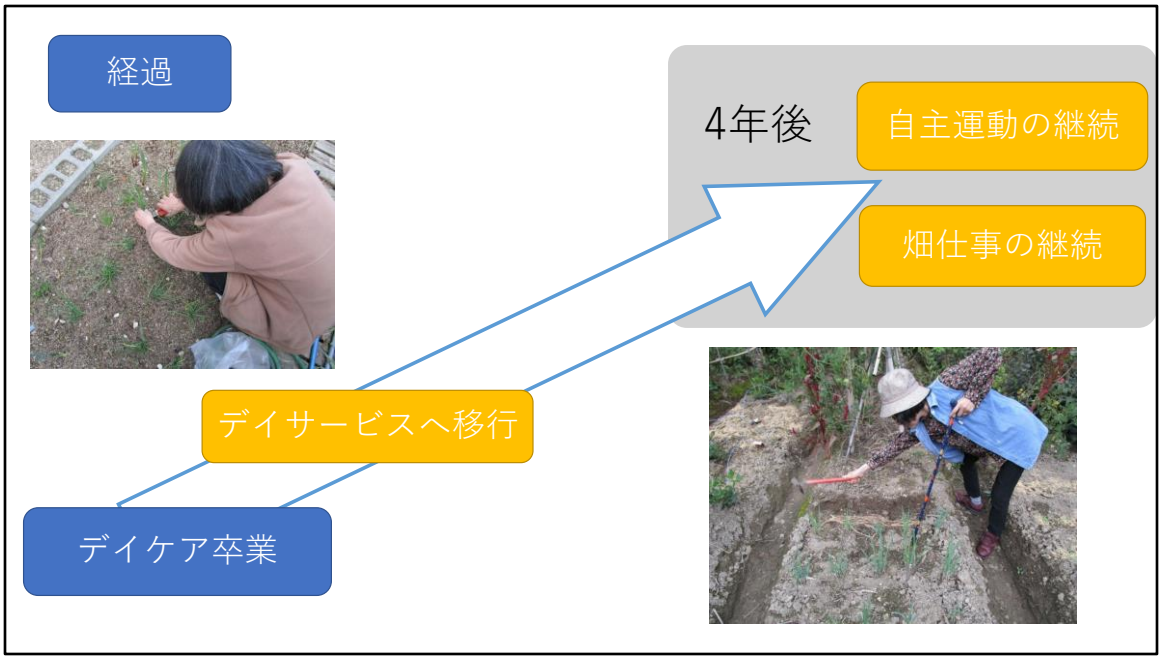
＃1.自主運動を指導し痛みを自制する

＃2.実際に畑仕事をする中で『できる』にきがつく

Aさんの問題点として、1、手首の痛みや畑仕事は、リハビリをしてもらわなければ治らないと依存的である事。2、以前のように1日中畑仕事を再開出来るのか漠然とした不安がある事であり、解決策として、Aさんに「気づき」を与える認知行動療法でのアプローチがよいと考えた。



リハビリプログラムです。1か月目の終わり頃に左手首の痛みが軽減した為、自主訓練にてボールや紐を使った左手関節の運動や手指の運動を指導。



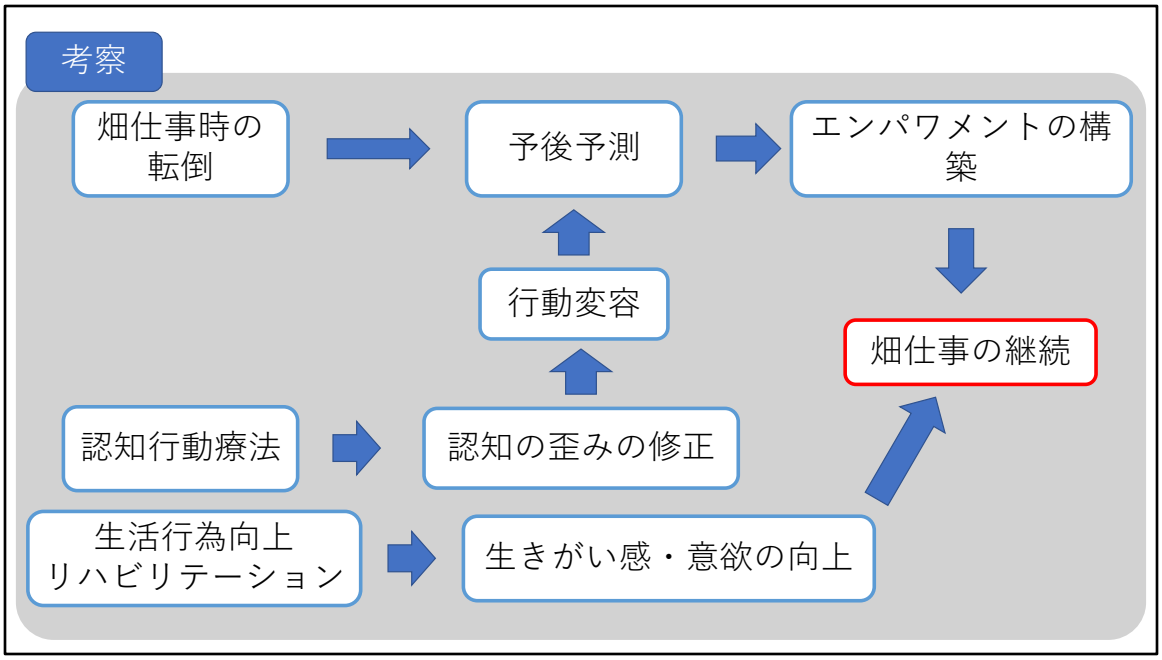
利用開始から6ヶ月後、畑仕事を再開することができ、デイケア卒業となった。その後の4年間も自宅やデイサービスにて自主運動に取り組まれており、左手の痛みはなく、畑仕事を継続して取り組まれていた。また、生活の活動状況を視覚的に見やすくする為にFAIにて評価を行ったが、デイケア卒業直前は27点でそこから4年後は、26点と活動頻度は維持されていた。畑仕事を行う上で転倒がなかったか確認を行うと草抜きをした後、集めた草を捨てようとしてそのまま前に倒れていき、転倒したと言われていた。Aさんは、その後、なぜ転倒したのかを考えて、立位で草を捨てていたのを座位で行うようにし、転倒後も畑仕事を続けられていた。

要因

1. 畑仕事での転倒経験を機に予後予測を繰り返し行った事でエンパワメントの構築に繋がった。

2. 生活行為に視点を置いたリハビリを実施した事で生きがい感や意欲の向上に結び付ける事が出来た。

デイケア卒業から4年間、畑仕事の際に1度だけ転倒はあったが、挫折する事なく畑仕事を継続して取り組まれていた。その要因は、2つあると考える。1つめは転倒経験を機に予後予測を繰り返し行った事でエンパワメントを構築した事。2つめに生活行為に視点を置いたリハビリを実施した事で生きがい感や意欲の向上に結び付ける事が出来た事である。



三毛1）は、エンパワメントは、自分の生活を自分でコントロールしたり、生活に影響する外的な要因に影響を与える為の力と挙げている。
また、清水2）は、自身の態度や行動を自ら決定させ、変革していくための一手法と挙げている。
鈴木ら3）はエンパワメントを達成するためには、1つの手段としては、認知行動療法があり、行動や認知の変容を積み重ねた事によって生活の質の向上が達成できると挙げている。この事から症例は、認知行動療法によって歪みの修正を行い、一人でも畑仕事が続けられるという気づきが生まれ、その後、畑仕事で転倒しても作業の中で転倒しないための予後予想を繰り返し、行動を積み重ねた事でエンパワメントの構築に繋がったと考える。
平林ら4）身体機能の明らかな向上を認めなくても元々趣味であった作業活動などの役割や他者との関わりを持つことで生きがい感や意欲の向上の一因になると挙げている。このことからエンパワメントの構築や生きがい感の向上があった事で畑仕事の継続に繋がったのではないかと考える。

まとめ

Aさんがデイケア卒業の4年後も畑仕事を継続して取り組む事が出来たのは、生活行為向上リハビリテーションアプローチの中で認知行動療法を取り入れた事でエンパワメントの構築や畑仕事という生きがい感に繋がり、転倒しても挫折する事なく続ける事が出来たからではないかと考える。その為、本症例に対しては、今回のアプローチが有用だったのではないかと考える。
今後も今回の経験を活かしていき、対象者に還元出来ればと思います。

デイケア卒業の4年後も畑仕事を継続して取り組む事が出来たのは、生活行為向上リハビリテーションアプローチの中で認知行動療法を取り入れた事でエンパワメントの構築や畑仕事という生きがい感に繋がり、転倒しても挫折する事なく続ける事が出来ていたのではないかと考える。その為、本症例に対しては今回のアプローチが有用だったのではないかと考える。今後も今回の経験を活かしていき、対象者に還元出来ればと思います。

参考文献

1）三毛美予子（1997）：「エンパワーメントに基づくソーシャルワーク実践の検討」「社会学部紀要」（関西学院大学）78、169－85.

2）清水準一（1997）：ヘルスプロポーションにおけるエンパワーメントの概念と実践　看護研究。30，453－458.

3）鈴木伸一・神村栄一（2005）：実践家のための認知行動療法テクニックガイド　－　行動変容と認知変容のためのキーポイント－北大路書房

4）平林生弥、村山幸照、下倉準　：生活行為に視点を置いたリハビリテーションが生きがい感の向上や活動範囲の拡大を認めた一症例