

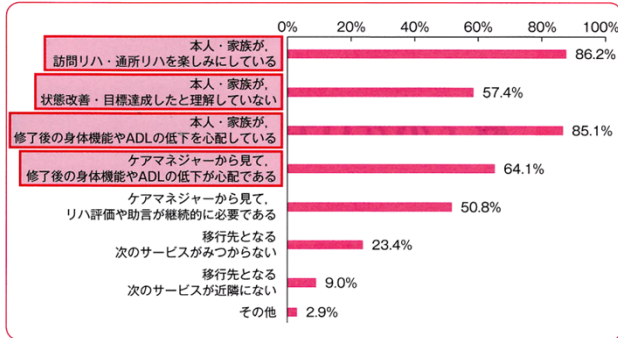
認知作業療法を用いた デイケア修了へのアプローチ

Key word : 認知作業療法, 認知行動療法

介護老人保健施設サンライズ21
作業療法士 安田貴士

今回、両膝OAによる慢性疼痛があり、痛みから反芻思考(ネガティブ思考)になりその解決策として定期的なリハビリ(マッサージ)を望んでいた症例に対し、認知作業療法を用い、自動思考が変化しデイケアを修了するに至った。その経過を踏まえ、考察したため、これから報告する。

利用修了が困難な理由



(全国デイケア協会：通所・訪問リハビリテーションの目的を踏まえたあり方に関する調査研究事業報告書。令和元年度厚生労働省老人保健健康増進等国庫補助金事業，2019。より)



利用者

- リハビリ＝個別リハ
- 個別リハ＝マッサージ、リラクゼーション
- リハビリ＝してもらうもの

(通所リハでの)生活全般がリハビリ
自ら動くことも大切



目標に沿ったリハビリマネジメント

考え方を変える
パラダイムシフトが必要



認知作業療法を活用

デイケアの修了がこんな理由として、通所・訪問リハビリテーションの目的を踏まえたあり方に関する調査研究事業報告書では、「本人・家族が修了後の身体機能やADLの低下を心配している」が85.1%と高い割合を示している。また、利用者は「リハビリ＝マッサージやリラクゼーションなどをしてもらうもの」という自動思考が働いており、自ら動くこと（リハビリをすること）で身体機能やADLの低下をある程度防ぐことができると理解しにくい状態にあるといえる。

その考え方を変えるパラダイムシフトが必要であり、認知作業療法を活用してはどうかと考えた。

症例紹介

氏名：K.Y

年齢：80代後半

介護度：要支援2

疾患：両変形性膝関節症(grade 4)

既往歴：左乳癌 (X-4年)

合併症：糖尿病, 高血圧症, 高脂血症

日常生活自立度：J1

認知症高齢者の日常生活自立度：自立

6分間歩行：287m(独歩)

TUG：17.1秒(独歩)

MMSE：28点

ADL(BI)：100点

IADL(FAI)：20点

経過：外来リハビリに通院していたが、X年7月に終了。機能維持目的でリハビリをしたということで介護保険を利用しX年10月より当デイケアを利用開始。

役割：独居の為、家事全般を自分でしている。

活動：友人とおしゃべり、原付やバスに乗って買い物に行ったりする。また、月1回程度サロンにも参加

家屋：戸建、寝室は2階、階段に手摺あり

福祉用具：屋外用の歩行車をレンタル

症例は、80代後半のK氏。介護度は要支援2でグレード4の両膝OAがあり一人暮らしをされている。ADLは自立しており、活動を表すFAIにおいても20点であり、役割や活動・参加もできている。

外来リハを利用していましたが、デイケア移行となりX年10月に当デイケアの利用開始となる。

初回面接

Th : どういう目的でデイケアを利用されたのですか？

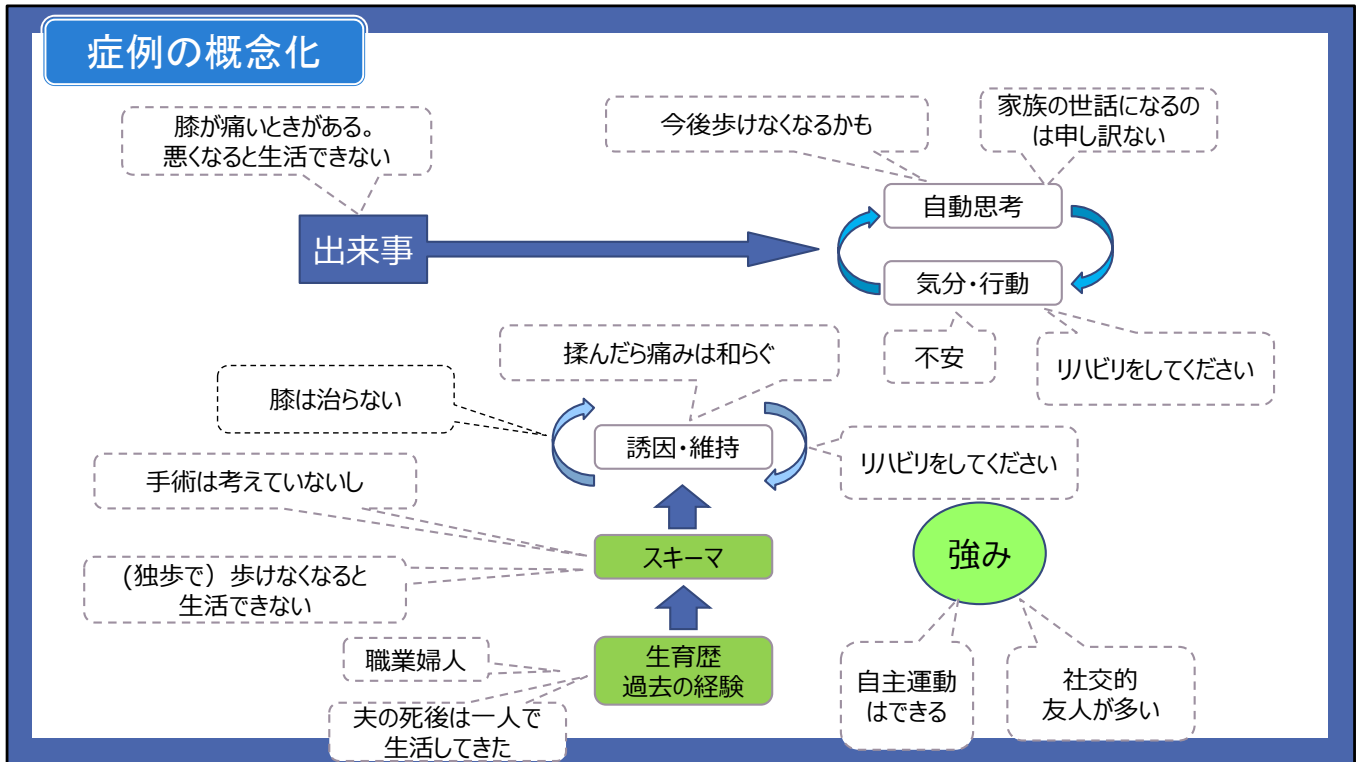
CL : 今まで病院でリハビリを受けていたが受けられなくなった。ケアマネさんから、ここなら病院のリハビリと同じリハビリが受けられると聞いたから利用しました。

CL : 両膝が悪いからリハビリは続けないと歩けなくなるから不安。自宅でも病院のリハビリの方に教えてもらった運動をしているけど、リハビリの方に揉んでもらわないと歩けなくなる。

Th : 自宅でも運動を続けられているのですね。膝の痛みの原因は何だと思えますか？また、リハビリは基本的には誰が行うものだと考えていますか？

CL : 膝は関節が破壊されているからでしょう。リハビリは先生が行うものと思っています。

初回面接では、両膝が悪いため、「リハビリは続けないと歩けなくなる」や「リハビリの方に揉んでもらわないと歩けなくなる」、「リハビリは先生がおこなうもの」と話されていた。



症例の概念化を行い整理すると、

膝が痛い、悪くなると生活できないという出来事に対し、今後歩けなくなる。家族の世話になるのは申し訳ないという自動思考が働き、不安やリハビリをして欲しいという行動に表れている。

また、職業婦人で夫の死後は一人で生活しており、プライドは高いと言える。その為、独歩で歩けなくなると生活できないが手術は嫌というスキーマがあり、膝は治らないが揉んだら痛みは和らいだ経験がありリハビリをして欲しいという考えに至っている。

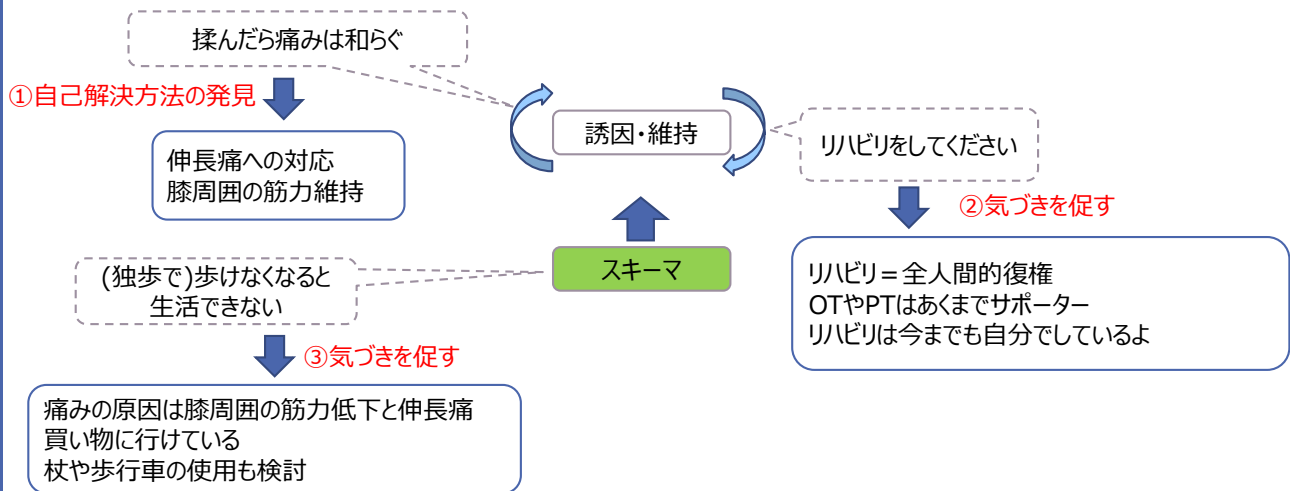
強みとしては、自主運動はこれまでも続けていること、社会的で友人が多いことが挙げられる。

リハビリテーションの目標

- 長期目標
 - ◆ 日常生活の中で膝の痛みが気にならない程度に生活が充実できる。
- 短期目標（3か月）
 - ◆ デイケアにて自主運動など自己管理ができる
- 修了の目安
 - ◆ 膝の状態など自己管理できれば修了（6～9か月）

リハビリテーションの目標として、スライドの通りとした。

リハビリテーションの方針



リハビリテーションの方針として、

- ① 「揉んだら痛みは和らぐ」ことに対しては、伸張痛への対応や膝周囲の筋力維持についての自己解決方法の発見を促すこと
- ② 「リハビリをしてください」と受け身な事に対して、リハビリの意味やOTやPTの役割についての気づきを促すこと
- ③ 「(独歩で)歩けなくなると生活できない」というスキーマに対しては、痛みの原因や買い物にも行けていること、歩行方法は独歩でないといけなかったことではないという気づきを促すこととした。

プログラム

- | | |
|---------------------|------------------------------|
| ① 関節可動域の確認 | → 関節可動域が悪化していないかの確認 |
| ② マシントレーニング/エルゴメーター | → その日の体調に合わせて自分で種目・頻度を選択 |
| ③ 自主運動指導 | → 各種四頭筋トレーニング, ストレッチ |
| ④ 作業療法カウンセリング | → 1週間の生活を振り返ってもらう(ソクラテスマソッド) |
| ⑤ 集団体操 | → 集団体操の中から自宅でできそうな運動を自分で選択 |
| ⑥ 自主運動 | → 廊下歩行やストレッチポールなど場所・道具のみ提供 |

プログラムはスライドの通りで、作業療法カウンセリングとして、ソクラテスマソッドを用いて1週間の生活を振り返って頂くこととした。

経過（6か月）

Th：最近の膝の調子はどうですか？

CL：膝は夜間に痛みを感じることもあるけど良いときもある。外は歩行車を使って歩くようにしています。

Th：歩行車を使用すると何がよいですか？

CL：両手で身体を支えてくれるのがよいのでしょうか。杖と比べても痛みや疲れ具合が違います。

CL：あと、歳も歳ですし、家族も心配しているのでバイクの免許を返そうと思います。

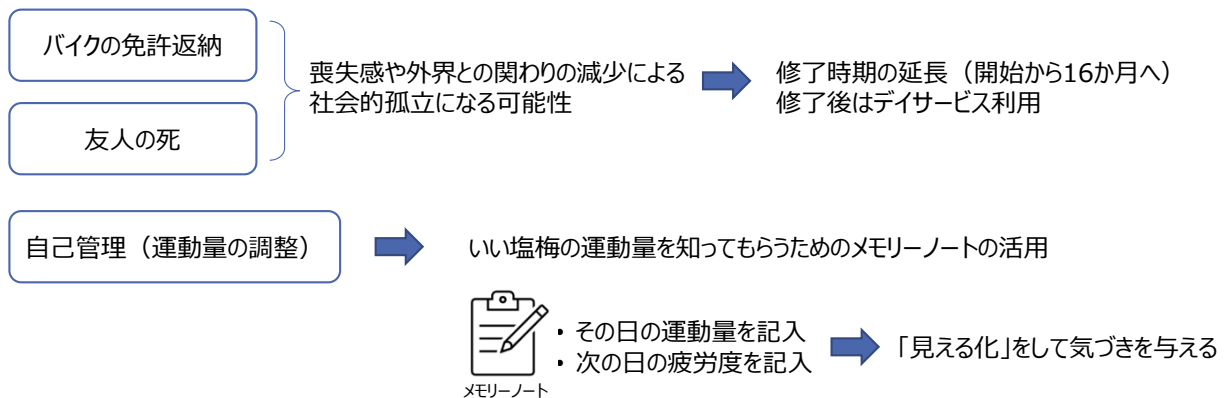
Th：バイクの免許を返納したら買い物とかはどうしますか？

CL：どうでしょうか？一番近くの商店でも片道200mはあります。歩行車を使うのも距離があり歩けるか不安だし、そのあと膝が痛まないか心配です

6ヶ月経過時点での面接の内容はスライド通りです

経過（6か月）

最近の様子を尋ねると、歩行車で近所を散歩したり自宅でも自主運動をしたりしているが、やりすぎて次の日に堪えることもあるとの事。
また、CMより最近近所のお友達が亡くなっており気分も落ち込んでいるとの事。



面接から、歩行車を使用し近所を散歩したり自主運動もできている様子。しかし、over useで次の日、堪えるとのこと。
また、バイク免許の返納や友人が亡くなり気分も落ちていた。

バイク免許の返納や友人の死により、喪失感や外界との関わりの減少による社会的孤立になる可能性があるため、修了時期を16ヶ月へ延長し、修了後はデイサービスを利用というようにデイケアの利用について修正をした。
また、自主運動の自己管理としてメモリーノートを活用し、その日の運動量や次の日の疲労度をノートに書いてもらい、「見える化」を行い、自身で運動調整できるようにした。

経過（12か月）

Th：最近の調子はどうですか？

CL：歩行車を使って近くの商店に行ってみました。行ってみたら案外近かったです。

Th：次の日に堪えませんでしたか？

CL：そうでもなかったです。普段から散歩しているのがよいのですね。

Th：そうですね。卒業まであと4か月ですが心配事がありますか？

CL：ここに慣れているし新しい所は不安。あと、ここには運動器具とかあるけど次の所はないかもしれないし今の機能が維持できるか心配。

Th：初めての所は心配ですよね。運動方法なども新しい所に伝達にも行きますし、まだ卒業まで期間がありますので自宅での運動方法など見直していきましょう

12ヶ月経過時の面接内容はスライドの通りで、

- 歩行車を使用し近くの商店まで生き、買い物にいったこと
- 移行予定のデイサービスに行ったことがなく今の機能が維持できるか不安であることが分かり、自宅での運動方法の見直しやデイサービスへの伝達を行うことを約束した。

経過（12か月）

- 利用者は要支援であり、デイサービスとの併用ができない為、利用予定のデイサービスに事前に訪問し、運動器具や運動場所など確認



- 歩行練習に使える40m程の廊下（手摺付き）
- セラバンド
- 小型のフィットネスバイク



- デイケアでの歩行練習は手摺を使用
- セラバンドでの自主運動指導
- 自宅でも自転車こぎが出来るようにフィットネスバイクの紹介
- 疼痛緩和の為にマッサージガンの紹介

利用者の介護度は要支援でありデイサービスと併用しながら徐々に完全移行する方法が取れないため、利用予定のデイサービスに事前訪問し、運動器具や運動場所などの確認を行った。

結果、デイサービスには40mほどの廊下があり歩行練習に使えること、セラバンドやフィットネスバイクもあることが分かったため、リハビリプログラムを、

- デイケアでの歩行練習は手摺を使用
- セラバンドでの自主運動指導
- 自宅でも自転車こぎが出来るようにフィットネスバイクの紹介
- 疼痛緩和の為にマッサージガンの紹介

とした。

経過（16か月）

Th：最近、膝の調子はどうですか？

CL：自転車こぎの器械を買って自宅でもしています。あれをすると膝の動きが良いように思います。

Th：自転車こぎの運動には膝の曲げ伸ばしの運動が含まれていますので良いのでしょうか。

Th：デイサービスに移っても大丈夫そうですか？

CL：そうですね。ここを利用できないのは寂しいですが、リハビリは自分で行うものですし向こうでもできそうです。

Th：それはよかったです。ここを卒業しても、調子が悪くなったりすれば再利用もできますのでその時はCMさんに相談してみてください。

スキーマ

歩けなくなると生活できない



歩行車やT字杖を使用すれば
歩けるし、自分で運動を続け
れば今の状態を維持できる

修了時の状態

6分間歩行：287m(独歩) → 252m(歩行車), 265m(T字杖)
TUG：17.1秒(独歩)
MMSE：28点 → 29点
ADL(BI)：100点 → 100点
IADL(FAI)：20点 → 21点

16ヶ月が経過し、

フィットネスバイク利用により膝のケアができること、リハビリ＝自分でおこなうものという自動思考が働いていることが面接をしていて分かった。

また、歩けなくなると生活できないという以前のスキーマが、歩行車やT字杖を使用すれば歩けるし、自分で運動を続けられれば今の状態を維持できるというように変化していた。

考察

- 症例は両膝OAによる慢性疼痛があり，痛みから反芻思考(ネガティブ思考)になりその解決策として定期的なリハビリ(マッサージ)を望んでいた。
- 稲熊は「行動の決定権を痛みに譲り渡している状態(「抑うつ」のシグナル)と考えられ，いち早く脱却できるように実施される作業療法カウンセリングは痛みや「問題」に対峙するレジリエンスを整えること，対峙への支援をすることができる有力な介入方法の一つ」と言っている。
- 元々の自主運動の見直しやアドバイス，どの運動やストレッチが良いのかを自己選択やtry & errorを繰り返すことでスキーマに変化が見られ，「痛みはコントロールできるもの，そのリハビリは自分でできるんだ」と症例の心境の変化が見られた。

考察です

症例は両膝OAによる慢性疼痛があり，痛みから反芻思考(ネガティブ思考)になりその解決策として定期的なリハビリ(マッサージ)を望んでいた。稲熊は「行動の決定権を痛みに譲り渡している状態(「抑うつ」のシグナル)と考えられ，いち早く脱却できるように実施される作業療法カウンセリングは痛みや「問題」に対峙するレジリエンスを整えること，対峙への支援をすることができる有力な介入方法の一つ」と言っており、元々の自主運動の見直しやアドバイス，どの運動やストレッチが良いのかを自己選択やtry & errorを繰り返すことでスキーマに変化が見られ，「痛みはコントロールできるもの，そのリハビリは自分でできるんだ」と症例の心境の変化が見られたと考える。

まとめ

- ・ デイケア修了の問題点として、「本人・家族がデイケアを楽しみにしている」ということもあるが、「修了後の身体機能やADL低下を心配している」「本人・家族が状態改善・目標達成したと理解していない」という問題点もある。それらに対しては自己解決能力を育み行動変容につなげる認知作業療法の活用も有用ではと思う。

参考・引用文献

- 全国デイ・ケア協会監修:通所リハにおけるリハビリテーションマネジメント実践マニュアル.中央法規出版株式会社.2021
- 大嶋伸雄:作業療法カウンセリング.三輪書店.2020.

まとめです。

シングルケースではあるが、デイケア修了の問題点として、「本人・家族がデイケアを楽しみにしている」ということもあるが、「修了後の身体機能やADL低下を心配している」「本人・家族が状態改善・目標達成したと理解していない」という問題点もある。それらに対しては自己解決能力を育み行動変容につなげる認知作業療法の活用も有用ではと思う。