

K

「楓の風」らしい看護の取り組みを発信



在宅療養支援

楓の風

KAEDE TIMES 2026

在宅生活を支援するー私たちの試行錯誤



ー在宅を支える全てのみなさまへー

私たち、「楓の風」スタッフが、どのような想いで在宅支援をしているのかを、一人でも多くの方に知っていただきたい！と思い、

「楓の風」らしい取り組みをご紹介します、ニュースレターをはじめました！



Case 11

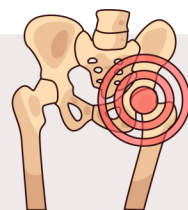
「また転んだらどうしよう」「この痛みはもう治らないかもしれない」——。
骨折後の痛みや不安から、“歩くこと”そのものが怖くなってしまいうケースです。
医師からも、「痛みがでるならリハビリはしなくてもよい」とコメントがありましたが、
丁寧な評価に基づくリハビリにより、杖なしで外出することができ、痛みが改善しました。
「もっと早くリハビリを始めたなら良かった！」と言っていただけ事例です。

ケース

骨折後の痛みと転倒不安から、外出が怖くなっていたNさん

痛みや動作分析の評価により、

片脚立ちになるとき、
「股関節周りの動きのコントロールが不安定」
になることで、痛みが誘発されているのでは？



と仮説を立て、下記のトレーニングを実施

実際に実施したトレーニング内容

- (仰臥位) スクイーミング、関節可動域訓練、股関節外転、腹横筋ドローイン5回
- (側臥位) クラムシェル（中臀筋、深層外旋筋、梨状筋、内閉鎖筋）10回
- (座位) 骨盤運動、体幹屈伸、肩挙上、踵おとし30回
- (立位) 片脚立ち60secずつ、継ぎ足60secずつ
- (自主訓練) 扁平足に対し後脛骨筋の筋力低下を予防するため足趾の屈曲運動
足底筋の過緊張あり足ツボで足底の緊張緩和…等

その後の経過と気づき

骨粗しょう症等もあり、転倒への恐怖心があるものの、

T字杖を使用せずに外出することができ、**1時間ほど歩けるように改善**。

痛みについても、頓服に変更し、服用回数も減少しました。

利用者様からも、

「痛いのが楽になった、もっと早くリハビリを始めたなら良かった」

と言っていたことができました。

楓の風のリハスタッフの身体評価力の高さと、適切なプログラム立案が見事に

奏功した事例となりました。リハビリでお悩みの方、是非お問い合わせください！



在宅
療養
支援