

## 散歩を通して自信の回復により、ADLが向上した症例

○浅野隆三

赤沢病院 生活療法課

Key Word : 散歩, 転倒不安, ADL

**【はじめに】**今回、目眩によって転倒した事で不安が強くなった症例に対して本人の希望から散歩を実施した。その結果、散歩の効果や眩暈に対してOTの支持的支援が薬物療法とともに自信の回復に寄与した事で、ADL向上に繋がったので以下に報告する。尚、今回の報告において症例に報告趣旨を説明し、書面にて同意を得た。

**【事例紹介】**60歳代男性。診断名うつ病、変形性腰椎症。2か月前から食欲低下や意欲低下があり、2月下旬に当院受診。しかし、症状の改善ないまま仕事をしていて3月下旬から手のふるえ、ふらつき、声が出ないなどの症状で休職された。次の日、夜間に転倒され前額部8針縫合施行、当院受診日に急な眩暈が起き、それ以降は家族の介助がないと生活できない状態となる為、薬の調整と治療を目的に入院となった。

**【OT評価】**病棟生活は、臥床傾向でテレビや読書をして過ごしていた。急な眩暈による不安が強い為、BIは55点と食事以外の項目は全て一部介助を要した。入院前にあった食欲低下や意欲低下なく、「体を動かしたい」と意欲的な言動が聞かれた。下肢GMT4レベル。職業は、サービスの管理職で性格は、一つ気かけると気にしすぎる性格でした。会話は、自閉的で視線合わず、表情の変化も乏しかった。目標は、転倒する事への不安を軽減し、職場復帰とした。

**【経過】(X-4月~5月)**入院3日目より開始。主治医からベッド上で軽めの運動から行うように指示があり、運動量を調整して行った。5日目から離床するように指示があり、歩行練習を開始し、近位見守りにて階段での来室を促した。筋力訓練では、基礎体力の回復を目的に砂重1.5kgから2.0kgへ変更や室内歩行5周から10周へと運度量を増やして対応を行った。終わると「気持ちよかったです、もっと歩きたいです」と意欲あり。治療場面では、病棟生活では、歩けるようになってからも病棟生活での歩行に不安があり、ADLに変化が見られなかった。

11日目、本人の希望から屋外散歩を開始した。時間は、日中の活動性を高める事を目的に午後から20分行った。散歩前は、自室で体操をするなど意欲的で「行きましょう」と笑顔あり、約300メートル距離を2往復した。歩行は、軽くすり足で歩行開始時や方向転換時にふらつきある為、近位見守りで歩いた。散歩中は、話題を提供しながら目眩やすり足が見られた際は、立ち止まって対応や性格的な側面を考慮して気にしすぎないように前向きな声掛けを行う。初回は、久しぶりに外出したことで周りの景色に視線を向けながら歩かれ、風が吹くと「気持ちいいですね」と話す。慣れると畑や花などについて興味関心を持たれ、立ち止まると入院前に畑や散歩をしていた話をされるなど自己表出が増えるようになった。それによって8回目の散歩では、症例との距離が縮まった事で復職や退院後の生活に関して話をすると「もう不安はないです」と言われようになった。また、散歩中に眩暈が起きても立ち止まって対処がとれるようになった。散歩後は、「散歩以外の時間で病棟を歩きたい」と更に意欲が高まり、BIも入院時55点から100点と変化したことで退院することができ、職場にも復帰できた。

**【考察】**うつ病の休職者が復職を目指す場合には、生活リズムと基礎体力の回復、業務遂行に必要な技能の改善、セルフコリング、対人交流技能、ストレス対処技能の改善などが必要とされている。

今回、目眩からの転倒不安が強い症例に対して心身の回復状態に合わせた早期介入によって、離床時間や運動量の増加と共に徐々に体力が回復した頃より、散歩を実施した。その結果、散歩は本人の希望でもあり症例の「してみたい」気持ちを汲むことで生活の中での楽しみとなるなど、更に活動意欲を向上することができた。また散歩中の話題提供では、自然や風景が症例の主観的な体験から自己表出の増加に繋がったと考える。そして、散歩そのものが生活リズムの回復や歩くことでの健康的な側面を促せたと同時に、目眩の対応についてもOTの近位見守りでの支持的な支援が薬物療法とともに自信の回復に寄与した。それによって、ADL向上に繋がったのではないかと考えられた。

最後にうつ病は再発をしやすいといった特徴がある為、うつ病発症と関係した経緯や職場復帰した後の再発予防も含めたアプローチを念頭に今後は、関りの中で取り組む事も必要であったと再認識できた。