

# 事例報告シート①

報告者氏名：

記入日：西暦□年△月○日

主題	後期高齢者にフレイル、心機能低下、腎機能低下予防のための運動指導を行う。																		
プロフィール	①性別：女 ②年齢：81歳 ③家族構成：独居 介護保険（有） ④職業：無職 ⑤食の特徴：食事摂取できていない ⑥飲酒：無し ⑦喫煙：無し ⑧運動習慣：無し ⑨その他：																		
現疾患 既往歴	慢性心不全 変形性膝関節症 不安神経症	治療状況	<input checked="" type="checkbox"/> 高血圧 指摘後 7年 <input type="checkbox"/> 糖尿病 指摘後 年 <input type="checkbox"/> 脂質異常症 指摘後 年 <input type="checkbox"/> 高尿酸血症 指摘後 年 <input type="checkbox"/> 肝機能異常 指摘後 年 <input checked="" type="checkbox"/> 慢性腎臓病 指摘後 不明																
相談内容、 処方箋・診療情 報・介護状況から みた課題	めまいにより自宅での生活困難 腎機能低下 自宅では週2回ヘルパー訪問有	生活習慣・環 境に関わる特 記事項	夫は施設																
指導内容 (課題・計画)	心機能、腎機能低下、身体的フレイル患者に対する血圧低下、活動量向上を目的とした運動指導。																		
主なエピソード (臨床経過と関わり)	<p>身長:体重:BMI: 143 cm, 37 kg, 18.1 kg/m<sup>2</sup>と、やせが認められる。2年ほど前よりめまい増悪、腎機能悪化(eGFR30 mL/分/1.73m<sup>2</sup>程度)により在宅生活困難となり入退院を繰り返している。食欲低下、筋力低下、歩行速度低下、易疲労性あり。運動意欲は高いが疲労感の訴えが強いため低強度での筋力訓練とボルグ11~13での5分程度の歩行を中心に介入。病室で可能なベッドサイドでの運動も紹介し、疲労感が少ない状態では自身で実施できている。血圧は130~140/60~70 mmHg台程度で経過している。</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th></th> <th>2020年4月</th> <th>2020年7月</th> <th>2020年10月</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>43</td> <td>42.5</td> <td>44</td> </tr> <tr> <td>CS-30</td> <td>10</td> <td></td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>その他</td> <td>疲労強い</td> <td></td> <td>疲労強い</td> </tr> </tbody> </table>				2020年4月	2020年7月	2020年10月	体重 (kg)	43	42.5	44	CS-30	10		9	その他	疲労強い		疲労強い
	2020年4月	2020年7月	2020年10月																
体重 (kg)	43	42.5	44																
CS-30	10		9																
その他	疲労強い		疲労強い																
他職との連携	活動量向上のため病棟では看護師、ケアワーカーにトイレまで歩行の付添を依頼した。また管理栄養士に適切な総エネルギーとたんぱく質摂取のための具体的なメニューや補助食品の説明を依頼した。																		
評価、考察、 課題等	<p>腎機能低下と心不全、筋力低下があり今後身体機能面の低下が予想できるため、在宅でも可能な活動や運動量を把握して頂き、過負荷にならずに日常生活をおくれるように運動強度を調節していく必要がある。家庭内生活がおおよそ2.5 METs程度なので4 METs程度の運動耐容能の獲得を目標にする。心機能、腎機能低下がないか確認するために定期的に体重 (151 cm,43kg)の確認や歩行速度 (0.8m/s)の確認が継続して必要である。握力は右10kg、左 8 kg、現在自宅での転倒はないが30秒椅子立ち上がりテスト(CS-30)は10回程度で反復困難であり、下肢筋力、筋持久力の低下あり。自主エクササイズの指導を継続して行う。継続的な指導により、本人は身体活動の低さに気づき、エクササイズに前向きに取り組むようになった。今後も、腎機能を考慮しながら筋力維持のための食事内容の評価と提示が必要である。 (字数390)</p>																		