

事例 1

足指を骨折して 3ヶ月休業した50代男性

再出勤時の就業配慮につながったもの

■業務内容:工場のオペレーター、足場の悪い場所での作業が多い。

■概要 要:職場の飲み会から酔った状態で帰宅、自宅の階段から転落して左1趾IP関節(足の親指の先の関節)を脱臼骨折。勤続年数が長く、積み立て休暇がたくさん残っていたこともあり、手術後4ヶ月間の長期にわたって休職。休職期間中、リハビリは整形外科医師からの指示のみで、リハビリ科の介入は無かった。本人は特に一生懸命取り組むこともなく、自宅でゆっくりと過ごしていた。



安全体力®機能テストの結果

●休職前の転倒リスクテスト3項目の評価は全て3以上で高かったが、支援開始時は、健側の片足立ち上がりテスト以外は全て評価1まで低下していた。

測定項目	休職前		支援開始時		支援終了時(21日後)	
	測定値	評価	測定値	評価	測定値	評価
5mバランス	4.77 秒	3	6.58 秒	1	3.98 秒	4
2ステップテスト	259 cm	4	210 cm	1	230 cm	2
	1.50 倍		1.22 倍		1.33 倍	
片脚立ちテスト	右	4		3		4
	左	4		1		4
体前屈	22.2 cm	5	11.9 cm	4	17.7 cm	5
体重	62.1 kg		67.5 kg		65.6 kg	
BMI	20.8		22.7		22.0	



就労上の課題

●転倒リスクが高く、現場作業は危険。



就業制限内容

●現場への立ち入り禁止。



目標

- 筋力と柔軟性を改善、転びにくい体を作る。
- 安全に作業ができる。
- 「安全体力®」機能テスト全項目評価2以上。



介入プログラム

運動プログラム

60分×5日/週

1. ウォーミングアップ 各20秒ずつ

- ①足首のストレッチ
- ②ふとももの前のストレッチ
- ③ふとももの後のストレッチ(床と座位)

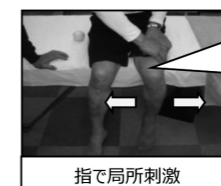
2. コンディショニング

(1) 股関節柔軟性改善



テニスボールで局所刺激

筋肉の固くなった部分に体重をかけて刺激をすることで、マッサージ効果を与えることができる。



指で局所刺激

筋肉の固くなった部分を指で押さえて足を左右に振ることで、マッサージ効果を与えることができる。



股関節のストレッチ

(2) 下肢の筋力訓練とストレッチ



膝伸展運動



スクワット



太ももの前ストレッチ



つま先+踵立ち



足首のストレッチ

(3) 足部感覚機能改善と協調性訓練



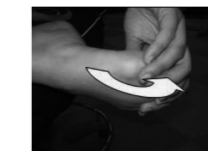
①ゴルフボールまたはバーで硬い所を押す 5分



②パイプ上立運動 1分



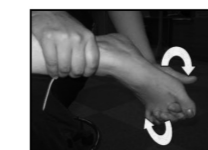
③指を始点の内側へ丸めるように動かす



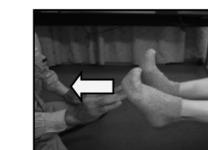
④指を互い違いに動かす



⑤骨と骨の間を揉む



⑥足首や足の甲、くるぶしの下を持ってよく回す



⑦足関節伸ばし運動



⑧指歩き 1分

足の指だけを使って、いもむしのように歩く



⑨歩行運動 1分

前に出る足は踵で立ち、後方の足はつま先で立ち、バランスを取りながら歩行する。(杖を使用)

4. クールダウン

- 1. 太もも前のストレッチ 1分×2セット
- 2. 足首ストレッチ 左1分