

理学療法士が考える デイケアでのリハビリ効果

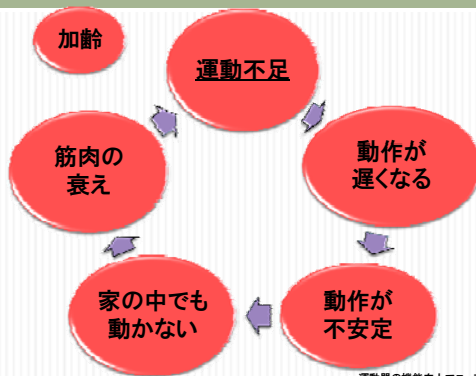


医療法人葦の会
石井クリニック リハビリテーション科
理学療法士 岸本吉裕

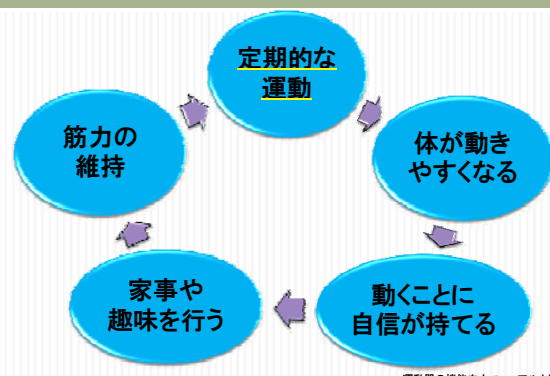
今日のテーマ

- 理学療法士が考えるデイケアでのリハビリ目標と内容の紹介
- 在宅サービスの中でのデイケアのあり方

運動器の機能低下サイクル



運動器の機能向上サイクル



デイケアとデイサービス

デイケア

・理学療法士

デイサービス

・機能訓練指導員

理学療法士 = 評価・分析の専門家!

デイケアでは生活動作により効果的な運動が可能!



高齢者に対する運動療法の効果

対象

『元気・笑顔いっぱい』利用者51名

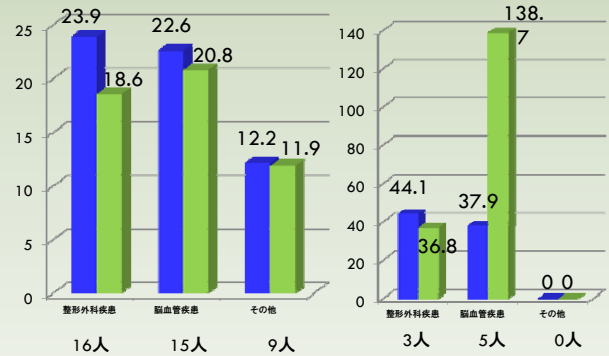
条件① H20.1~8利用開始 条件② H21.3~9再評価実施
男性23名・女性28名 平均年齢78.9歳

転倒あり群 なし群に分類

10m歩行速度の平均値

初回評価結果vs1年後評価結果

結果 転倒なしと転倒あり



考察

転倒しなかった人

元々、歩行速度が速い人

or

1年間の利用で速度が向上していた人



歩行速度: 転倒リスクの目安
定期的な運動: 高齢者にも効果的

デイケア

運動をしたい人!

生活の動作に不安がある人!

転倒予防!
歩くことに意欲がある人

医療と介護のリハビリ

医療

痛みを無くすこと・
筋力をつけること
が目的

介護

体を動かすこと・
活動性を高めること
が目的

高齢者の運動療法

目的

筋トシではない!!

「動きやすくなる」ことによる活動性・活動意欲の向上、動けることの自信獲得による精神的な安定などを期待する。



筋トレではない！？

普段使っていない筋肉を使う
体を大きく動かす



- ▶ 関節可動域が広がる
 - ➡ 立ちやすい・着替えやすい など
- ▶ 体のバランスが良くなる
 - ➡ 歩きやすい など

症例1 80歳代 女性 要支援1

- H14 脳梗塞 発症
- H16・18 両側人工膝関節全置換術 施行
- H16.9 利用開始
「踊りや外出が続けられるように、
今の体を維持したい」
⇒踊りをする筋力と屋外を移動する筋力が必要

**趣味の継続を目標に
下肢筋力維持・向上**

症例2 80歳代 女性 要介護2

- H23.3 腰部脊柱管狭窄症 診断
- H23.4 利用開始
「足の運動を頑張りたい」
⇒車椅子での移動だが、身の回りのことを
自分で行うため、歩いて移動することが必要

**移動能力向上を目標に
下肢筋力・歩行能力向上**

症例3 80歳代 女性 要介護3

- S60 脳梗塞 発症
- H15 糖尿病
- H16 腰椎圧迫骨折
- H16.10 利用開始 外出は通所リハのみ
「友達と話をするのが楽しい。
友達のところまで歩いていきたい。」

**動作の維持と他者との交流を目標に
会話をしながら動作練習**

症例4 60歳代 男性 要介護4

H14 脳出血 H23 急性心不全
慢性腎不全 発症 急性胆のう炎 発症

H16.9 通所リハ利用開始
H23.3 入院
H24.2 訪問リハ開始→通所へ行くには
歩行や移動動作に不安
H24.5 通所リハ利用再開 →徐々に動作が安定
外出意欲・他者との交流を考え利用再開

デイケアでのリハビリ

- 運動をしたい人
- 生活の動作に不安がある人
- 転倒予防・歩くことに意欲がある人

在宅サービスでの通所リハのあり方

- 踊りを続けたい！
- 歩きたい！
- 楽しく過ごしたい！
- 外出したい！ など