

# いきいき笑顔 応援マニュアル

～元気になるための目標設定編～



## 目次

1. ADL・IADL 課題整理表
2. ADL・IADL 応用動作訓練
3. おうちでできる♪かんたん体操

いきいき笑顔応援プロジェクト運営委員会

藤井寺市 高齢介護課 ☎072(939)1164

2018年7月発行

# マニュアル作成への思い

2000年から介護保険制度が始まり、介護サービスは普及してきましたが、18年が経過した今、「自立支援」の考え方をもう一度検討しなければならないと言われるようになってきました。「自立支援」とは、介護保険の基本理念です。近年になりよく耳にするようになった、地域ケア会議や、介護予防・日常生活支援総合事業の中心となる考え方です。

藤井寺市では、高齢介護課・地域包括支援センター・ケアマネジャー・作業療法士・理学療法士・管理栄養士でチームを組み、「自立支援」に向けた取組みを企画・推進してきました。それぞれの立場から本音で語り合い、藤井寺市民が「いきいき笑顔」に生活できるための地域課題は何なのか、必要なことは何なのか、何を改善しなければいけないのか等を日々考えています。

介護サービス事業所にとって、「自立支援」に向けた考え方にはそれぞれの立場があり、それぞれの思いがあると思いますが、「利用者さんに笑顔になってほしい」という思いは共通だと思います。笑顔でいるために、できることは続けていくこと。できるようになりたい、と目標を持つこと。その後押しをするのが、介護保険の「自立支援」という考え方です。体に不自由なところが出てきたとしても、介護保険を使って「できないことを補う」のではなく、「できることを引き出す」ことで、その人らしい自立した暮らしを支援することが、介護保険の目的です。

この「できることを引き出す」ために必要な目標を、分かりやすく設定できるよう、マニュアルを作成しました。目標設定をするためには、生活課題を詳細にアセスメントする必要があります。生活の中で「できること」と「できないこと」の能力を評価しなければなりません。このマニュアルを活用し、生活課題のアセスメントの視点と目標設定の視点を、藤井寺市の高齢者の支援に関わるみなさんの共通認識にしていだきたいと思っています。

最後に、このマニュアルは、佐藤孝臣先生（株式会社ライフリーノ作業療法士）の『生活課題分析マニュアル』を参考に作成しました。佐藤孝臣先生には様々な指導・助言をいただき、大変感謝しています。佐藤孝臣先生の思いも込めて、このマニュアルが活用されれば幸いです。

いきいき笑顔応援プロジェクト運営委員会  
作業療法士 河合 英紀





# いきいき笑顔さんがあふれるまちをめざして

藤井寺市では、総合事業の一つである「地域リハビリテーション活動支援事業」として、「いきいき笑顔応援プロジェクト」を実施しています。  
 今回、いきいき笑顔な高齢者が増えることを願って、リハビリ視点によるマニュアルを作りましたが、状態や環境は一人ひとり異なり、マニュアルどおりにいかないことはたくさんあると思います。  
 そのために、藤井寺市には「いきいき」の訪問システムがあります！ケアマネジャーさんをはじめ、支援に関わる全ての職種の方に、このシステムを活用していただき、藤井寺市における自立支援と支え合いの仕組みづくりに、参画していただければと思います。

マニュアル作成チーム一同



マニュアルと合わせて、もっと効果的！

## 「いきいき」の同行訪問システムとは？

認定の有無やサービス内容に関わらず、市の事業としてリハビリ職が訪問し、技術的助言を行います。本人の生活全体のケアマネジメントを行うため、担当のケアマネジャーまたは地域包括支援センター職員との同行形式をとっています。訪問後にはリハビリ職からの報告書がフィードバックされます。  
 ケアプランの作成、個別のサービス計画の作成、住宅改修、福祉用具の導入… どの過程においても、リハビリの視点を取り入れ協働することで、本人の力をより引き出せる支援へとつながります。  
 「いきいき」の訪問日時に合わせて同席したり、サービス担当者会議への出席を依頼したり、工夫もできます。  
 藤井寺市にしかないこの事業を、積極的に活用してください。

自立支援のために

## リハビリの専門的観点からできること



家族が介助するときの安全な動作指導、家族の中での役割設定

手ありの設置位置や、住宅改修箇所の助言、自宅の環境調整

杖や歩行器の選定、安全な使い方の指導、本人に合わせた用具調整

通所サービスで特に取り組んでほしい訓練の提案

達成可能な目標の設定、効果的な自主トシの指導

サービス担当者会議に出席し、みんなが納得できるように説明、合意形成

ヘルパーさんと一緒に取り組んで、本人の力でできるようになることの見立て・予測

訪問します！



理学療法士・作業療法士

(\*大阪府理学療法士会及び大阪府作業療法士会からの推薦に基づき契約)

### いきいき笑顔応援プロジェクト 同行訪問

対象者	概ね65歳以上で体の不安や困りごとのある方。要介護認定がなくても可。
訪問方法	ケアマネジャー（認定のない方は地域包括支援センター職員）と日程を合わせ同行訪問
本人負担	なし
訪問時間	1時間程度
訪問回数	2回程度（必要に応じて）
申込方法	本人またはケアマネジャーから高齢介護課へ申込書を提出

\*給付管理の発生しない方への訪問は、ケアマネジャーへの報酬あり

# ADL・IADL 課題整理表

一つの行為をするにも、たくさんの工程の「できる」が必要です。

## 課題の抽出・目標の設定

各工程のうち、何ができるようになればその行為が自立に近付くか、整理して目標を設定するための参考にしてください。工程はここに書いてある以上にたくさんあります。適当な項目がない場合は、付け足しましょう。

## 元気アップポイント!

「これができるようになればできる!」というものに「😊」を付けます。改善する可能性がある項目や、維持する必要がある項目など、「😊」を付けるポイントは利用者さんとの間で取り決めてください。

使い方

行為	工程	😊	動作工程イメージ	必要な訓練
導入	入浴が心身にどのように作用するかを心身状況に合わせて具体的に説明する			● 認知機能訓練
	● 説明を理解することができ	😊		
	● 入浴の必要性を感じる事ができ			
脱衣所まで移動する	● お風呂の位置を確認することができ			● 応用歩行訓練
	● お風呂までの動線を確認することができ			
	● お風呂まで伝い歩きできる			
	● お風呂までもたれ歩きできる			
	● 補助具を使用して歩くことができ			
	● 何も持たずに歩くことができ			

## 動作イメージ

写真を一緒に見ながら、どの工程が困難となっていてできないのか、具体的な話につなげます。

## 必要な訓練

できるようになりたい動作を獲得するための訓練方法として、例をあげています。各訓練はP17～「ADL・IADL 応用動作訓練」を参考にしてください。

## モデル



モデルを務めると、一つの行為にも本当にたくさんの工程があり、少しの支障で途端にそれが「できない」になってしまう可能性があるのだと実感しました。逆に、なぜ「できない」のか細かく分析すれば、「できる」ためのヒントが見つかるのだと思います。

誰でも、できる限り自分のことは自分で続けたい、と思っているのではないのでしょうか。ご本人が望む「できる」を増やすために、日頃の支援にお役立ていただければ幸いです。

高齢介護課長 伊藤 博文

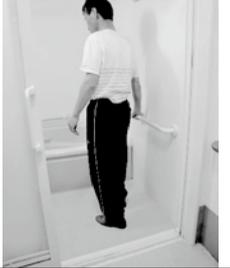
訓練は一例です。個人の心身状態に応じた訓練は、理学療法士・作業療法士が直接指導することができます。

困っている・迷っていることがあれば、ご本人と一緒に考えましょう。



# 入浴

元気アップポイント!

行為	工程	😊	動作工程イメージ	必要な訓練
導入	入浴が心身にどのように作用するかを心身状況に合わせて具体的に説明する			● 認知機能訓練
	● 説明を理解することができる			
	● 入浴の必要性を感じるすることができる			
	●			
脱衣所まで移動する	● お風呂の位置を確認することができる			● 応用歩行訓練
	● お風呂までの動線を確認することができる			
	● お風呂まで伝い歩きできる			
	● お風呂までもたれ歩きできる			
服を脱ぐ	● 補助具を使用して歩くことができる			● 応用立位訓練 ● 応用座位訓練 ● 上肢訓練 ● 手指訓練 ● 下肢訓練 ● 体幹訓練
	● 何も持たずに歩くことができる			
	●			
	●			
浴室まで移動する	● 安全な姿勢・環境を理解する		 	● 応用歩行訓練
	● 安定した座位をとることができる			
	● もたれ立位ができる			
	● 上肢をうまく使うことができる			
体・髪を洗う	● 足場の状況を理解することができる			● 応用座位訓練 ● 上肢訓練 ● 手指訓練
	● お風呂の位置を確認することができる			
	● お風呂までの動線を確認することができる			
	● お風呂まで伝い歩きできる			
	● お風呂までもたれ歩きできる			
	● 補助具を使用して歩くことができる			
	● 何も持たずに歩くことができる			
	●			
	● 床に座ることができる			
	● 椅子に座ることができる			
	● 道具(シャンプーなど)の使い方を理解できる			
	● 適切な自助具を用意することができる			
	● 自助具の使い方を理解できる			
	● 上肢をうまく使うことができる			
	● 手指をうまく使うことができる			
	●			
	●			
	●			
	●			
	●			

行為	工程	😊	動作工程イメージ	必要な訓練
浴槽をまたぐ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 湯の温度を確認できる</li> <li>● 座位にて片足でバランスを保持できる</li> <li>● 立位にて片足でバランスを保持できる</li> <li>● 下肢を動かすことができる</li> <li>● 上肢をうまく使うことができる</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応用立位訓練</li> <li>● 応用座位訓練</li> <li>● 下肢訓練</li> </ul>
浴槽の立ち座り	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 上肢で体を支えることができる</li> <li>● 浮力の中で体を安定させることができる</li> <li>● 浴槽内に座ることができる</li> <li>● 浴槽内で立ち上がることができる</li> <li>● 湯の中で足を踏ん張ることができる</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応用座位訓練</li> <li>● 上肢訓練</li> <li>● 体幹訓練</li> </ul>
体を洗う・流す	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 湯の温度を調節できる</li> <li>● 道具の使い方を理解できる</li> <li>● 床に安定して座ることができる</li> <li>● 椅子に安定して座ることができる</li> <li>● 上肢をうまく使うことができる</li> <li>● 手指をうまく使うことができる</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応用立位訓練</li> <li>● 応用座位訓練</li> <li>● 上肢訓練</li> <li>● 手指訓練</li> <li>● 下肢訓練</li> <li>● 体幹訓練</li> </ul>
体をふく	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 安定した座位をとることができる</li> <li>● 上肢をうまく使うことができる</li> <li>● 手指をうまく使うことができる</li> <li>● 下肢を動かすことができる</li> <li>● 拭き残しを確認できる</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応用座位訓練</li> <li>● 上肢訓練</li> <li>● 手指訓練</li> <li>● 下肢訓練</li> </ul>
服を着る	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 安全な姿勢・環境を理解することができる</li> <li>● 衣服の種類や方向などを理解できる</li> <li>● 着衣の段取りを理解できる</li> <li>● 上肢をうまく使うことができる</li> <li>● 手指をうまく使うことができる</li> <li>● 下肢を動かすことができる</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応用立位訓練</li> <li>● 応用座位訓練</li> <li>● 上肢訓練</li> <li>● 手指訓練</li> <li>● 下肢訓練</li> </ul>

# 着脱衣

元気アップポイント!

行為	工程	😊	動作工程イメージ	必要な訓練
前開き	● 服の形状を確認できる			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応用座位訓練</li> <li>● 応用立位訓練</li> <li>● 上肢訓練</li> <li>● 手指訓練</li> </ul>
	● 更衣の手順を認識できる			
	● 安定した立位をとることができない			
	● 安定した座位をとることができない			
	● 服に対して上肢をうまく操作できない			
	● 手指をうまく使うことができない			
かぶり物	● 服の形状を確認できる			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応用座位訓練</li> <li>● 応用立位訓練</li> <li>● 上肢訓練</li> <li>● 手指訓練</li> </ul>
	● 更衣の手順を認識できる			
	● 安定した立位をとることができない			
	● 安定した座位をとることができない			
	● 服に対して上肢をうまく操作できない			
	● ボタンをとめることができない			
下衣更衣	● 服の形状を確認できる			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応用座位訓練</li> <li>● 応用立位訓練</li> <li>● 上肢訓練</li> <li>● 手指訓練</li> <li>● 下肢訓練</li> </ul>
	● 更衣の手順を認識できる			
	● 安定した立位をとることができない			
	● 安定した座位をとることができない			
	● 服に対して上肢をうまく操作できない			
	● 手指をうまく使うことができない			
靴下	● 靴下の左右表裏を確認できる			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応用座位訓練</li> <li>● 応用立位訓練</li> <li>● 上肢訓練</li> <li>● 手指訓練</li> <li>● 下肢訓練</li> </ul>
	● 安定した立位をとることができない			
	● 安定した座位をとることができない			
	● 上肢をうまく使うことができない			
	● 手指をうまく使うことができない			
	● 体幹・下肢をうまく使うことができない			

## 着脱衣便利グッズ



「ソックスエイド」

自分ではうまく靴下を履けなかった人でも靴下を履けるようになるアイテム。下敷きなどを使って自分で作ることもできます。



「ボタン通し」

ボタンを通す手指の細かい作業が苦手な方でも、ボタンに引っ掛けて通すだけで簡単にボタンを留めることができますので、ボタン付きの服を諦めなくても大丈夫です。

「服は人を創る」といいます。いつまでも好きな服を着続けたいですね!



# 掃除

元気アップポイント!

行為	工程	😊	動作イメージ	必要な訓練
道具を取りに行く	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 道具置き場の位置を認識することができる</li> <li>● 道具置き場までの動線を認識することができる</li> <li>● 道具置き場まで伝い歩きできる</li> <li>● 道具置き場までもたれ歩きできる</li> <li>● 補助具を使用して歩くことができる</li> <li>● 何も持たずに歩くことができる</li> <li>● 足元や周囲の危険を認識できる</li> <li>● 段差や階段昇降ができる</li> <li>●</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応用座位訓練</li> <li>● 応用立位訓練</li> </ul>
道具を準備する	<ul style="list-style-type: none"> <li>● もたれ立位ができる</li> <li>● 何も持たずに立位ができる</li> <li>● 何かにつかまったりかかむことができる</li> <li>● 立位で上肢をうまく使うことができる</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応用歩行訓練</li> <li>● 応用立位訓練</li> </ul>
目的の場所まで移動	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 掃除場所の位置を認識できる</li> <li>● 掃除場所までの動線を認識することができる</li> <li>● 道具を持って伝い歩きできる</li> <li>● 道具を持ってもたれ歩きできる</li> <li>● 道具を持って補助具を使用して歩くことができる</li> <li>● 道具を持って何もつかまらずに歩くことができる</li> <li>● 道具を持って段差や階段昇降ができる</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応用歩行訓練</li> <li>● 応用立位訓練</li> <li>● 上肢訓練</li> <li>● 手指訓練</li> </ul>
姿勢を変える	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 足元や周囲の危険を認識できる</li> <li>● もたれ立位ができる</li> <li>● 何も持たずに立位ができる</li> <li>● 中腰やかかむ姿勢ができる</li> <li>● 椅子に座ることができる</li> <li>● 椅子から立ち上がることができる</li> <li>● 床に座ることができる</li> <li>● 床から立ちあがることができる</li> <li>● 四つ這い位になることができる</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応用歩行訓練</li> <li>● 応用立位訓練</li> <li>● 応用座位訓練</li> </ul>
掃除をする	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 汚れている場所の認識ができる</li> <li>● 道具の使用方法が認識できる</li> <li>● 安定して立位をとることができる</li> <li>● 四つ這い位をとることができる</li> <li>● 床上で安定して座ることができる</li> <li>● 上肢をうまく使うことができる</li> <li>● 手指をうまく使うことができる</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応用歩行訓練</li> <li>● 応用立位訓練</li> <li>● 応用座位訓練</li> <li>● 上肢訓練</li> <li>● 手指訓練</li> </ul>
姿勢を戻す	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 足元や周囲の危険を認識できる</li> <li>● もたれ立位ができる</li> <li>● 何も持たずに立位ができる</li> <li>● 中腰やかかむ姿勢ができる</li> <li>● 椅子に座ることができる</li> <li>● 椅子から立ち上がることができる</li> <li>● 床に座ることができる</li> <li>● 床から立ちあがることができる</li> <li>● 四つ這い位になることができる</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応用歩行訓練</li> <li>● 応用立位訓練</li> <li>● 応用座位訓練</li> </ul>

元気アップポイント!

行為	工程	😊	動作イメージ	必要な訓練
ゴミの処理をする	● ゴミ置き場の位置を認識することができる			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応用歩行訓練</li> <li>● 応用立位訓練</li> <li>● 応用座位訓練</li> <li>● 見当識訓練</li> </ul>
	● ゴミ置き場までの動線を認識することができる			
	● ゴミ収集日を認識することができる			
	● ゴミを分別することができる			
	● ゴミを持って補助具を使用して歩くことができる			
	● ゴミを持って歩くことができる			
	●			
道具を片付ける	● 道具置き場の位置を認識することができる			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応用歩行訓練</li> <li>● 応用立位訓練</li> </ul>
	● 道具置き場までの動線を認識することができる			
	● 道具置き場まで伝い歩きできる			
	● 道具置き場までもたれ歩きできる			
	● 補助具を使用して歩くことができる			
	● 何も持たずに歩くことができる			
	● 足元や周囲の危険を認識できる			
● 段差や階段昇降ができる				
部屋に戻る	● 部屋の位置を認識することができる			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応用歩行訓練</li> <li>● 応用立位訓練</li> </ul>
	● 部屋までの動線を認識することができる			
	● 部屋まで伝い歩きできる			
	● 部屋までもたれ歩きできる			
	● 補助具を使用して歩くことができる			
	● 何も持たずに歩くことができる			
	● 足元や周囲の危険を認識できる			
● 段差や階段昇降ができる				

心身の状態に合わせてできることを少しずつ増やしていくことが大切です。

目標を立てて、できる動作を獲得しながら段階的に行っていけるよう、支援しましょう。

### 掃除 便利グッズ



#### 「軽い掃除機」

掃除機を出してきて、持って掃除するのがしんどいという人でも、軽いものを使うことで今までと同じように掃除機をかけることができます。市役所調べで最も軽かったのは1.3kgの掃除機でした。今は1kg台の掃除機も多くあります。



#### 「粘着クリーナー」

座っている時でも気軽に掃除をすることができます。自分の座っている近くだけでなく十分に掃除をすることができます。持ち手の長いものやテープ部分の色が違う物など、場面で適したものを選べます。

幸運はきれいなところにやってきます!



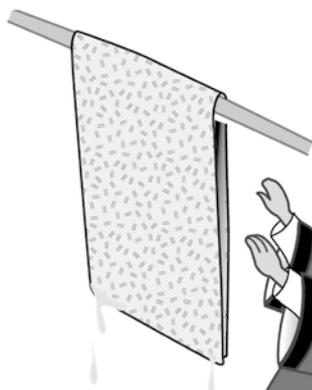
# 洗濯

元気アップポイント!

行為	工程	😊	動作イメージ	必要な訓練
洗濯方法の分別	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 衣服の分別ができる(色もの、生地など)</li> <li>● 汚れの度合いを確認できる</li> <li>● 洗濯方法を確認できる</li> <li>● 洗濯機の操作方法を認識できる</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 上肢訓練</li> <li>● 手指訓練</li> </ul>
洗濯機への投入	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 洗濯機まで洗濯物を運んでおくことができる</li> <li>● 何も持たずに立位ができる</li> <li>● もたれ立位ができる</li> <li>● 安定した座位ができる</li> <li>● 上肢をうまく使うことができる</li> <li>● 手指をうまく使うことができる</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応用立位訓練</li> <li>● 応用歩行訓練</li> <li>● 応用座位訓練</li> <li>● 上肢訓練</li> <li>● 手指訓練</li> </ul>
洗剤の選定	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 洗剤や柔軟剤を選択することができる</li> <li>● 適量を把握することができる</li> <li>● 上肢をうまく使うことができる</li> <li>● 手指をうまく使うことができる</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応用立位訓練</li> <li>● 応用歩行訓練</li> <li>● 応用座位訓練</li> <li>● 上肢訓練</li> <li>● 手指訓練</li> </ul>
干す	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 天候を確認することができる</li> <li>● 干す場所を選ぶことができる</li> <li>● パラソルハンガーなどの使い方を認識することができる</li> <li>● 立位で上肢をうまく使うことができる</li> <li>● 座位で上肢をうまく使うことができる</li> <li>● 手指をうまく使うことができる</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応用立位訓練</li> <li>● 応用歩行訓練</li> <li>● 応用座位訓練</li> <li>● 上肢訓練</li> <li>● 手指訓練</li> <li>● 情報入手をする訓練</li> </ul>
洗濯物を取り込む	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 天候を確認することができる</li> <li>● 安定した立位をとることができる</li> <li>● 安定した座位をとることができる</li> <li>● 立位で上肢をうまく使うことができる</li> <li>● 座位で上肢をうまく使うことができる</li> <li>● 手指をうまく使うことができる</li> <li>● 衣服の乾き具合を確認できる</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応用立位訓練</li> <li>● 応用歩行訓練</li> <li>● 応用座位訓練</li> <li>● 上肢訓練</li> <li>● 手指訓練</li> </ul>
洗濯物をたたむ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 衣服のたたみ方を認識できる</li> <li>● 椅子に座ることができる</li> <li>● 床上に座ることができる</li> <li>● 上肢をうまく使うことができる</li> <li>● 手指をうまく使うことができる</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応用座位訓練</li> <li>● 上肢訓練</li> <li>● 手指訓練</li> </ul>

元気アップポイント!

行為	工程	😊	動作イメージ	必要な訓練
収納する	● クローゼットやタンスの位置を確認できる			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認知機能訓練</li> <li>● 応用座位訓練</li> <li>● 応用歩行訓練</li> <li>● 上肢訓練</li> <li>● 手指訓練</li> </ul>
	● クローゼットやタンスまでの動線を確認できる			
	● 衣服を分類することができる			
	● 衣服を持って伝い歩きができる			
	● 衣服を持ってもたれ歩きができる			
	● 衣服を持ってつかまらずに歩くことができる			
	● 補助具を使用して衣服を持って移動ができる			
	● 上肢をうまく使うことができる			
	● 手指をうまく使うことができる			
	●			
●				



ご自宅で使用している洗濯機、物干し、タンスなどの形状によって操作方法や体勢が異なります。どのような環境で行っているか、どのような機種 of 洗濯機(縦型、ドラム式など)を使っているかなどの細かい確認も必要です。

洗濯洗剤の1回量が上手く調整できないときには、1回量がジェル状パックになったものもあります。洗剤を工夫して選択すれば、自立に近づくことができます。

### 洗濯 便利グッズ



「引くだけで外れる洗濯ハンガー」  
引っ張るだけで洗濯物が離れるので、指を動かさなくても取り外すことができます。



「洗濯たたみ板」  
洗濯物をセットして、片方ずつパタパタと折ると、洗濯物も一緒にたたむことができます。工夫して制作してみてもいいですね!

# 買い物

元気アップポイント!

行為	工程	😊	動作イメージ	必要な訓練
出かける準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 身だしなみを整えること(更衣)ができる</li> <li>● 買いたいものを認識できる</li> <li>● 必要なカードなどを用意できる</li> <li>● 持ち物を認識できる</li> <li>● 自宅内での移動ができる</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認知機能訓練</li> <li>● 応用歩行訓練</li> <li>● 応用立位訓練</li> <li>● 上肢訓練</li> <li>● 手指訓練</li> </ul>
店までの移動	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 移動手段を計画することができる</li> <li>● バスの時刻表が認識できる</li> <li>● 乗り物まで荷物を持って歩くことができる</li> <li>● 乗り物まで荷物を持って補助具を使用して歩くことができる</li> <li>● 店の場所が認識できる</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認知機能訓練</li> <li>● 応用歩行訓練</li> </ul>
買い物・支払い	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 一度に買う量を認識できる</li> <li>● レジの場所を認識できる</li> <li>● 金銭でのやり取りを認識できる</li> <li>● カードやポイントのやりとりが認識できる</li> <li>● 袋にうまく詰めていくことができる</li> <li>● 上肢をうまく使うことができる</li> <li>● 手指をうまく使うことができる</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認知機能訓練</li> <li>● 応用立位訓練</li> </ul>
家までの移動	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 移動手段を計画することができる</li> <li>● 荷物を持って歩くことができる</li> <li>● 荷物を持って補助具を使用して歩くことができる</li> <li>● 家の場所が認識できる</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認知機能訓練</li> <li>● 応用歩行訓練</li> </ul>
商品の整理	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 商品を分別することができる</li> <li>● 食品をすぐに冷蔵・冷凍することができる</li> <li>● 冷蔵庫内を整理することができる</li> <li>● 賞味期限を認識することができる</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認知機能訓練</li> <li>● 応用立位訓練</li> <li>● 応用座位訓練</li> </ul>

足腰が悪くなった方にとって、自分の足でまた買い物に行けるようになることは何よりの喜びとなります! 買い物の楽しみを諦めず、できない部分ができるように、訓練しましょう。



# 調理

元気アップポイント!

行為	工程	😊	動作イメージ	必要な訓練
材料を準備する	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 必要な材料を確認することができる</li> <li>● 適切な調理器具を認識できる</li> <li>● 材料を取りに行くことができる</li> <li>● 材料を取り出すことができる</li> <li>● 材料を持って歩くことができる</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● メニューをたてる訓練</li> <li>● 応用歩行訓練</li> </ul>
材料を包丁で切る	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 道具(まな板、包丁、ピーラーなど)を準備できる</li> <li>● 何もつかまらず立位をとることができる</li> <li>● もたれ立位をとることができる</li> <li>● 上肢をうまく使うことができる</li> <li>● 手指をうまく使うことができる</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応用立位訓練</li> <li>● 上肢訓練</li> <li>● 手指訓練</li> </ul>
湯を沸かしだしをとる	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鍋を持つことができる</li> <li>● 何もつかまらず立位をとることができる</li> <li>● もたれ立位をとることができる</li> <li>● 立位で鍋を持ち上げることができる</li> <li>● 上肢をうまく使うことができる</li> <li>● 手指をうまく使うことができる</li> <li>● コンロの操作手順を理解できる</li> <li>● だしを取る手順が理解できる</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 危険の認識</li> <li>● 応用立位訓練</li> <li>● 上肢訓練</li> <li>● 手指訓練</li> </ul>
材料を鍋に入れる	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 何もつかまらず立位をとることができる</li> <li>● もたれ立位をとることができる</li> <li>● 立位で上肢をうまく使うことができる</li> <li>● 立位で手指をうまく使うことができる</li> <li>● 火加減を認識できる</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応用立位訓練</li> <li>● 上肢訓練</li> <li>● 手指訓練</li> </ul>
味噌を溶く	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 手順が理解できる</li> <li>● 何もつかまらず立位をとることができる</li> <li>● もたれ立位をとることができる</li> <li>● 立位で上肢をうまく使うことができる</li> <li>● 立位で手指をうまく使うことができる</li> <li>● 味を見て加減することができる</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応用立位訓練</li> <li>● 上肢訓練</li> <li>● 手指訓練</li> </ul>
火を止める	<ul style="list-style-type: none"> <li>● コンロの操作が理解できる</li> <li>● 火を消すことを忘れずにいることができる</li> <li>● 上肢をうまく使うことができる</li> <li>● 手指をうまく使うことができる</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 危険の認識</li> <li>● 応用立位訓練</li> <li>● 上肢訓練</li> <li>● 手指訓練</li> </ul>

行為	工程	😊	動作工程イメージ	必要な訓練
米を研ぐ	● 手順を理解できる			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応用立位訓練</li> <li>● 上肢訓練</li> <li>● 手指訓練</li> </ul>
	● 米の分量や水の分量を計算できる			
	● 何も持たずに立位ができる			
	● もたれ立位ができる			
	● 上肢をうまく使うことができる			
	● 手指をうまく使うことができる			
炊飯器をセットする	● お釜を持って歩くことができる			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応用歩行訓練</li> <li>● 応用立位訓練</li> <li>● 上肢訓練</li> <li>● 手指訓練</li> </ul>
	● お釜を持って立位ができる			
	● 炊飯器の操作手順が理解できる			
	● 炊きあがりの時間を計画することができる			
	● 手指をうまく使うことができる			
	●			
後片付けをする	● 食器を持って歩くことができる			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応用歩行訓練</li> <li>● 応用立位訓練</li> <li>● 上肢訓練</li> <li>● 手指訓練</li> </ul>
	● 食器を持って立位ができる			
	● 何も持たずに立位ができる			
	● もたれ立位ができる			
	● 上肢をうまく使うことができる			
	● 手指をうまく使うことができる			

調理 便利グッズ



定番中の定番!  
だれでも活用できていますか?

「キッチンおさみ」  
包丁がうまく使えない方でも、切る調理を行うことができます。また、まな板を出さなくても切ることができるので準備や後片付けも楽になります。



「ピーラー」  
包丁を使わずに皮をむくことができますので、誤って手を切ってしまう大げかになってしまうリスクを減らすことができます。



「持ち手が曲がる包丁」  
持ち手の角度を変えることができ、自分の力の入れやすい角度で包丁を使うことができます。

藤井寺トピックス①



栄養状態の改善が必要なら、管理栄養士の出番です

調理に伴う動作ができるようになったり、調理器具を工夫したりすることで、ADLは改善することが期待できます。でも、そもそも適切な食事が摂れていない場合や、疾患に応じた食事管理が不十分な場合には、専門的な栄養指導を早期に行うことが大切です。そのため、いきいき笑顔応援プロジェクトでは、申込制で管理栄養士の訪問事業も実施しています。

いきいき笑顔でいられるからづくりは、栄養からです!利用者さんの栄養状態に課題があれば、管理栄養士に相談してください。食べることもいつまでも楽しみでいられるよう、お手伝いします。

申込・問合せ先: 高齢介護課

いただきますーす!



# ゴミ出し

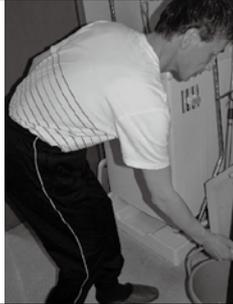
ゴミを出す日の確認やゴミの分別は、頭の体操にもなり、認知機能の訓練にもなります。いつも見える場所にゴミ出しカレンダーを貼って、チェックする習慣を付けましょう。

元気アップポイント!

行為	工程	😊	動作イメージ	必要な訓練
ゴミの日 が分かる	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 日付や曜日が認識できる</li> <li>● ゴミカレンダーを確認できる</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認知機能訓練</li> </ul>
ゴミの 分別	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ゴミの種類を認識できる</li> <li>● ゴミの分別方法を認識できる</li> <li>● ゴミを持って移動ができる</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認知機能訓練</li> <li>● 応用歩行訓練</li> </ul>
ゴミを まとめる	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ゴミを種類別に袋に入れることができる</li> <li>● ゴミ袋の口を開じることができる</li> <li>● 上肢をうまく使うことができる</li> <li>● 手指をうまく使うことができる</li> <li>● ゴミを持って移動ができる</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認知機能訓練</li> <li>● 上肢訓練</li> <li>● 手指訓練</li> <li>● 応用歩行訓練</li> </ul>
ゴミ出し 場の確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ステーションの場所や道順が認識できる</li> <li>● 持っていくゴミを選択できる</li> <li>● 天候を確認できる</li> <li>● ゴミを出す時間を認識できる</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認知機能訓練</li> </ul>
ゴミ出し 場 まで 移動	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ゴミを持って補助具を使用して歩くことができる</li> <li>● ゴミを持って何も持たずに歩くことができる</li> <li>● 1度に持てる量を認識できる</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応用歩行訓練</li> </ul>
ゴミを 置く	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ゴミを置く場所を認識できる</li> <li>● ステーションの使い方を理解できる (扉開閉タイプ、網をかけるタイプなど)</li> <li>● ゴミ袋を移動させることができる</li> <li>● 安定した立位を保つことができる</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応用歩行訓練</li> <li>● 応用立位訓練</li> <li>● 上肢訓練</li> </ul>
家に 戻る	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 家の場所を認識できる</li> <li>● 家まで歩くことができる</li> <li>●</li> <li>●</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 応用歩行訓練</li> <li>● 認知機能訓練</li> </ul>

# 整理

元気アップポイント!

行為	工程	😊	動作工程イメージ	必要な訓練
未整理場所の確認	● 自室、タンスなどの位置を確認できる			● 応用歩行訓練
	● 自室、タンスまでの動線を確認できる			
	● 自室、タンスまで伝い歩きができる			
	● 自室、タンスまでもたれ歩きができる			
	● 補助具を使用して歩くことができる			
	● 何も持たずに歩くことができる			
自室の書類整理	● 郵便物を確認し、内容を理解できる			● 応用歩行訓練 ● 応用座位訓練 ● 応用立位訓練 ● 上肢訓練 ● 手指訓練
	● 必要なもの、不要なものを分別できる			
	● 整理する場所を認識できる			
	● もたれ歩きができる			
	● 何も持たずに立位ができる			
	● かかむことができる			
	● 立位でうまく体幹を動かすことができる			
	● かかんでうまく体幹を動かすことができる			
収納の整理	● 椅子に座ることができる			
	● 床に座ることができる			
	● 上肢をうまく使うことができる			
	● 手指をうまく使うことができる			
	● 物を持って歩くことができる			
	● 整理した場所を認識できる			
	●			
	●			

整理整頓は、転倒を予防するいちばんの近道でもあります!

まずは生活の動線の危険をなくし、できる場所から整理整頓しましょう。



## 藤井寺トピックス②

### 藤井寺市でつくり上げる、総合事業と地域包括ケアシステム

3ページで紹介した本市のシステムは、独自の手法として、実は下記の機関紙等で全国に発信されています。

- 『適切なケアマネジメントを推進するための保険者機能のあり方に関する調査研究事業報告書（平成28年度厚生労働省老人保健事業推進費等補助金）』2017年3月（株式会社三菱総合研究所）
- 『日本作業療法士協会誌』2017年12月号
- 『月刊ケアマネジメント』2018年2月号
- 『日本作業療法士協会 総合事業実践事例集』2018年3月

総合事業は、地域の実情に応じてつくり上げていくものです。全国一律の基準はなく、他市の成功事例をそのまま移植できるものではありません。今後も試行錯誤を重ね、本市ならではの地域包括ケアシステムを工夫しながら、より実践的な形をつくっていきなれおと思っています。藤井寺市の介護保険事業者の皆様は、このマニュアルを含めて本市の取組む姿勢をご理解いただければ、それ以上に心強いことはありません。

福祉部長 清水 哲夫



## Part 2

# ADL・IADL応用動作訓練

日常生活の中で課題となっていることを整理し、自立に近付くための目標が設定できたでしょうか？課題解決に向けた、ADL・IADLの応用動作訓練を紹介します。

この先の訓練は、実際の生活には欠かせない動作がたくさん入ってます。  
できることは、よりできるように。できないことは、少しでもできるように。何ができるか、何ができないかをしっかりと把握し、訓練によって「できる」・「している」を増やしましょう！



いきいき笑顔応援プロジェクト運営委員 療法士一同



## まないくんの健康つらむ①

### ★基礎代謝のお話

基礎代謝とは、生命維持のために消費する必要最低限のエネルギーのことです。内臓を動かしたり、体温を維持することに消費されます。基礎代謝は、筋肉量に比例して増減をします。

つまり



- 運動をして筋肉をつけると、基礎代謝が上がります。
- 基礎代謝が上がると、体温が上がります。
- 体温が1℃上がると、免疫が5～6倍になるとも言われています！

代謝を上げ、体温を上げ、免疫を上げて健康的な身体作りを目指しましょう！

# 応用歩行訓練

## 壁もたれ歩行



壁にもたれながら歩く訓練です。  
手あいのない環境を想定します。

## 棚もたれ歩行訓練



棚などにもたれながら歩いて  
歩く訓練です。  
手あいのない環境を想定します。

## 机もたれ歩行訓練



机にもたれながら歩いて歩く訓練です。  
自宅でも行えます。

## 玄関での昇降訓練



手あいのない場面でも、棚などを  
支えにして段差昇降する訓練です。

## 荷物運び訓練



外出やゴミ出しなどの場面を想定した  
訓練です。荷物の重さや大きさで負荷を  
変えて段階をつけていきます。

## 何も持たない歩行訓練



何も持たずに歩く訓練です。  
初めは、とっさの時にたれられる  
棚や壁のそばで行いましょう。

## 人混み移動歩行



外出先などを想定して行う訓練です。  
狭い場所を、物や人をよけながら  
歩く練習です。

## 坂道での歩行訓練



外出先などを想定して行う訓練です。  
足場の悪い環境での体の使い方を  
学習していきます。

## 屋外歩行訓練



外出を想定した歩行訓練です。  
万歩計などを利用するのも良いでしょう。

## 傘さし歩行訓練



外出時の様々な場面を想定した  
歩行訓練のうちの一つです。  
実際に行ってみると思ったより  
不安定で難しいものです。

## 杖などを使用した歩行訓練



身体状況に合わせ、補助具での  
歩行も必要です。適切な補助具を  
選択し、使用しましょう。

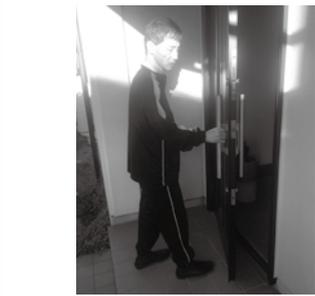
訓練で目指したいのは、

「動作自体ができなくなる」  
という一時的な障害を防ぐ  
ことだけでなく、

その結果として  
「活動の幅が狭くなる」  
「社会参加の機会が減る」  
といった二次的な障害を  
引き起こさないことです!

# 応用立位訓練

玄関ドアの開閉訓練



片手でつかまい立ちをし、扉の開閉訓練です。反対側の手で壁を支えにし、安定させます。

靴の着脱訓練



片手でつかまい、片足立ちで靴を着脱する訓練です。バランスが必要です。

洗面台での手洗い訓練



立位で上肢を使う訓練です。腹部を洗面台にもたれかけることで両手が可能となります。

洗面台でのうがい訓練



もたれ立位とつかまい立位を練習し、体を安定させます。

何かにつかまった片足立位訓練



両方の足を交互に行いましょう。

もたれたりの片足立位訓練



両方の足を交互に行いましょう。転倒には十分に注意しましょう。

手洗い訓練



立位で上肢を使う訓練です。実用的な使用を目指します。

立位での服の着脱など



立位で上肢を使う訓練です。実用的な使用を目指します。

高い場所への物の出し入れ訓練



立位で上肢を使う訓練です。実用的な使用を目指します。

いつまでもからこよく立ちたい!

安定した立位は、上肢の自由度を高めてくれます。  
上肢の自由度が高まると、ADL・IADLが行いやすくなります。

安定した立位の獲得を目指しましょう!



# 自立支援 のこと

.....  
 体に多少不自由なところが出てきたとしても、介護保険を使って「できない  
 .....  
 ことを補う」のではなく、「できることを引き出す」ことで、その人らしい自  
 .....  
 立した暮らしを支援することが、介護保険の大きな目的です。  
 .....

## (目的)

第1条 この法律は、加齢に伴って生ずる心身の変化に起因する疾病等により（要介護状態となった者が、）その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、必要な保健医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行う

「有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができる」ように...



↓  
 何が生活の自立を阻んでいるのか、まずは課題を明確にすることが必要です。

## (国民の努力及び義務)

第4条 国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。



なぜできない・困っているのか、要因の分析にあたっては、職種によって得意とするアセスメント領域があります。他の職種から見た自立の可能性についての意見や、解決策の提案も参考にしながら、本人の能力をより引き出せる具体的な目標を設定し、多職種で支援しましょう。

## 藤井寺トピックス③

### できることが増えた! けど...何したらいいの?



「訓練してできるようになっても、何かいいことあるの?」「希望や目標なんて特にないわ〜」「毎日家でテレビ見て過ごしてるけど...」。そんな方にぜひ紹介してほしいのが、毎日の生活をちょっと良くするためのヒント満載の、『いきいき笑顔応援ガイド』です。藤井寺市には誰でも参加できる活動がいっぱい、散歩に出掛けて楽しめる場所がいっぱいあります。ガイドをめぐっていると、昔熱中していた特技が蘇ったり、外出意欲が沸き上がったりと、いきいき笑顔になる方が続々と現れています! 窓口相談や、市の認定調査の際にもこの冊子を紹介し、喜んでいただいています。裏表紙の予定表はコピーして、いきいき過ごすための目標を書き込んで使うことができます。

配布場所: 高齢介護課、藤井寺市地域包括支援センター など  
 (2018年3月発行)

# 応用座位訓練

バランス訓練①



背もたれのない椅子に姿勢を保って座る訓練です。

バランス訓練②



手あいのない椅子に姿勢を保って座る訓練です。上肢や体幹を動かしてバランスを取ります。

車内座位バランス訓練



車の中でバランスを保つ練習です。場所によって不安定さが変わります。

立ち上がり訓練①



手あいを両わきに立ち上がる訓練です。様々な高さの椅子で段階をつけて練習しましょう。

立ち上がり訓練②



床から立ち上がる練習です。着座の練習も同時に行います。

立ち上がり訓練③



手で押しながら立ち上がる練習です。

低い椅子での立ち上がり訓練



高さや柔らかさなど、様々なバリエーションで段階をつけて訓練を行きましょう。

座位での横移動訓練



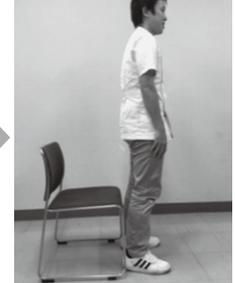
座位のまま横移動を行います。重心移動の訓練にもなります。

少しずつ挑戦するなり!



## ★椅子から立ち上がる時のポイント

- ①椅子に座っている状態から、まずは②椅子に浅く腰掛け、両足を手前に引きます。  
③④両手を膝において体を前に傾けてから、⑤立ち上がります。



# 色々な応用動作訓練

普遍的自立のためには、様々な環境に適応できることが大切です。そのため、様々な環境を体験する訓練が必要です。

ベッドでの寝返り訓練



手あいのない狭いベッドでの寝返り動作は、自身の身体のイメージを高めてくれます。

ベッドでの起き上がり訓練



手あいのないベッドで起き上がり動作ができると、様々な環境での起き上がりが容易になります。

車の乗り降り訓練



車に乗ることができれば、お出掛けできる範囲はぐんと広がります。様々な車種の助手席、後部座席で練習しましょう。

車内の移動訓練



車のこの場所でも乗りこめるように練習しましょう。安全に持てる場所などの指導が必要です。

何も持たない段差昇降訓練



自宅などの段差を想定して、高さを調整して行います。

何も持たない段差昇降訓練



自信がないときには、何かにつかまることも大切ですが、頼りすぎないようにしましょう。

## 藤井寺トピックス④

### 地域のつながりで生活を心強く～生活支援コーディネーターの取り組み～

一人では解決できない困りごとも、みんなが「お互いさま」で助け合えれば、できることはきっと増えます。「生活支援コーディネーター」は、住民どうしの支え合い活動を推進し、地域をつなげる仕組みづくりに取り組んでいます。「地域でこんなことがやりたい」「こんなことできないかな?」など、ご相談ください。取り組みの一つに、いきいき元気な毎日を送るための地域の情報がひと目で分かるマップを福祉会館に設置し、季節のお散歩情報、楽しい集いの場情報などを紹介しています。また、facebook から写真や動画を使って情報発信しています。チェックして、利用者さんの関心に合わせて伝えてあげてください! みなさんからの情報提供もぜひお待ちしております。



地域情報をマッピングしています

生活支援コーディネーター羽根武志

Facebookもチェック 

最新情報どんどん発信中!

 @fujiderahokatu  
でも検索できます

社会福祉法人 藤井寺市社会福祉協議会  
地域包括支援センター

TEL: (072) 937-2641

地域に出向きます!



# おうちでできる♪かんたん体操

## ★体操を行うときの注意事項

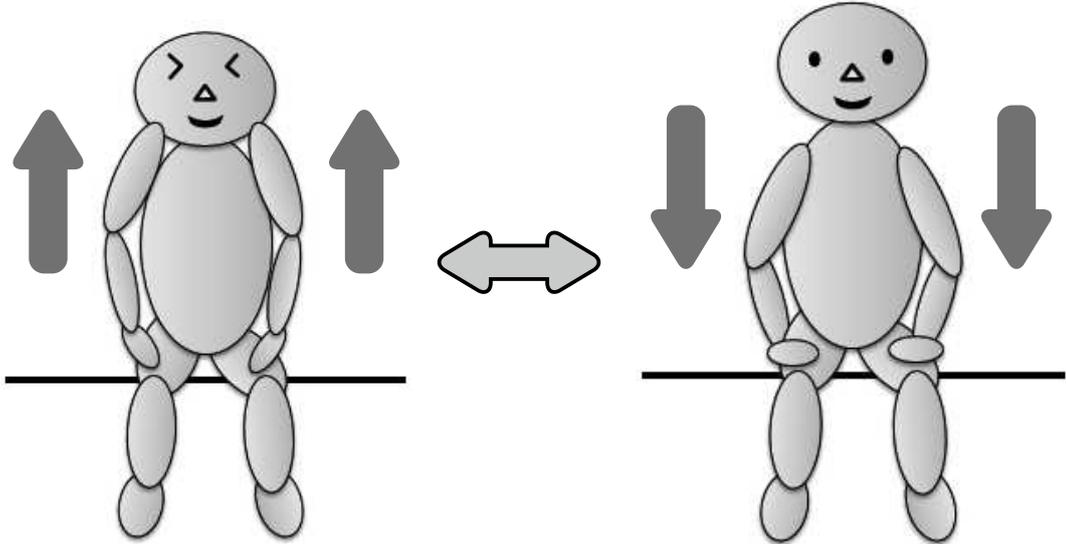
- ・息をこらえずに行いましょう
- ・1つずつゆっくりと慣れていねいに行いましょう
- ・休憩をはさみながら行いましょう
- ・少ない回数から少しずつ増やしましょう
- ・痛みが出たときはすぐに中止して、  
リハビリ専門職に相談しましょう
- ・「継続は力なり」、毎日少しずつ  
行いましょう



肩、腰、膝の体操を中心に紹介します。  
毎日少しずつ行って、いきいき笑顔で  
元気な身体を目指しましょう!

# 肩痛予防メニュー

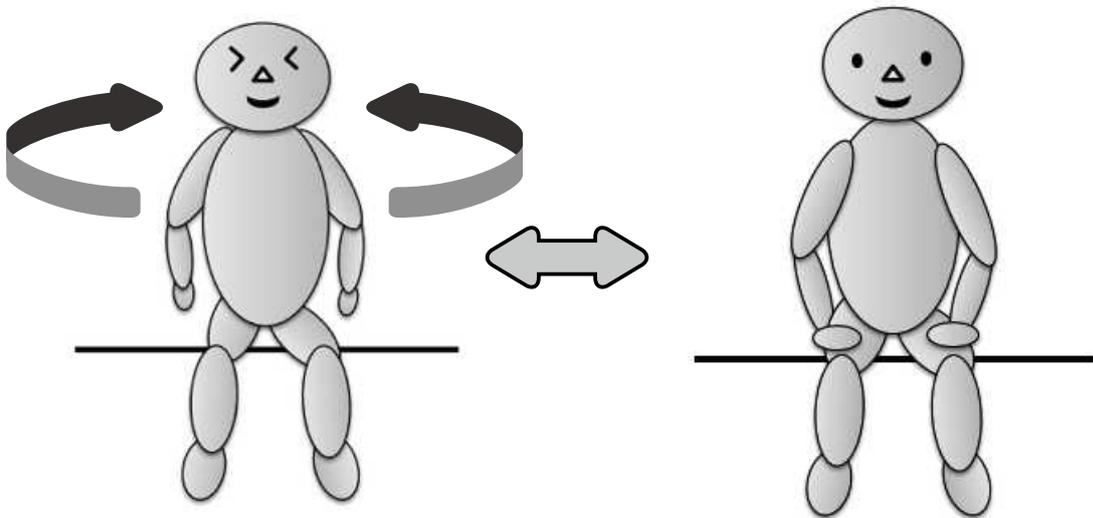
## ① 肩をすくめる (3回、10秒)



両肩をギュッと  
10秒すくめる

ストンと力をぬく

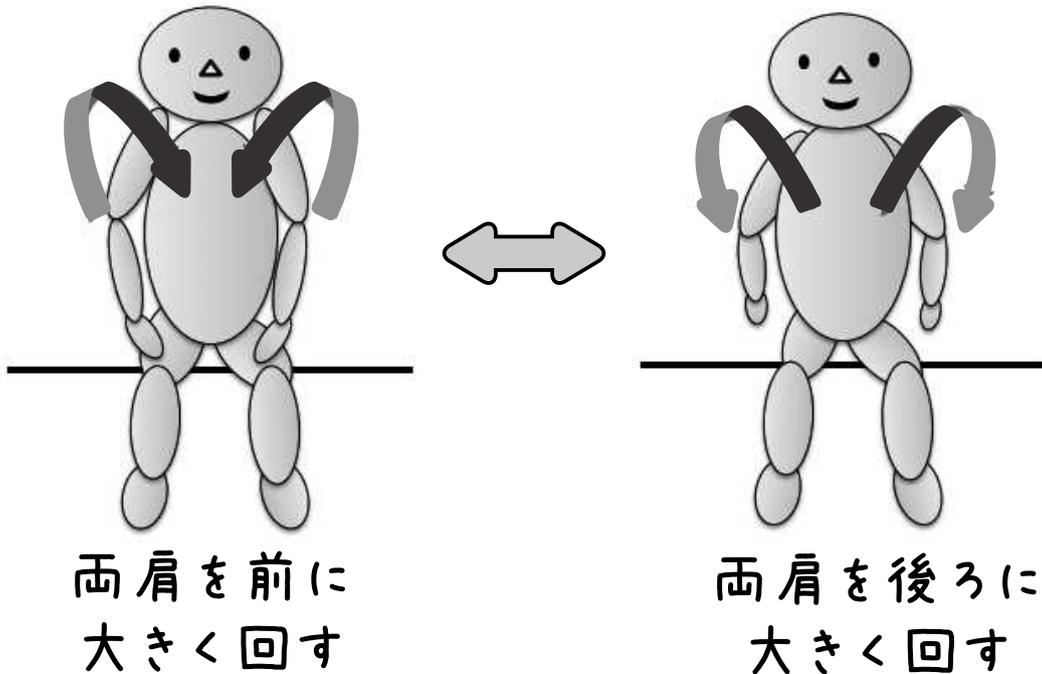
## ② むねを開く (3回、10秒)



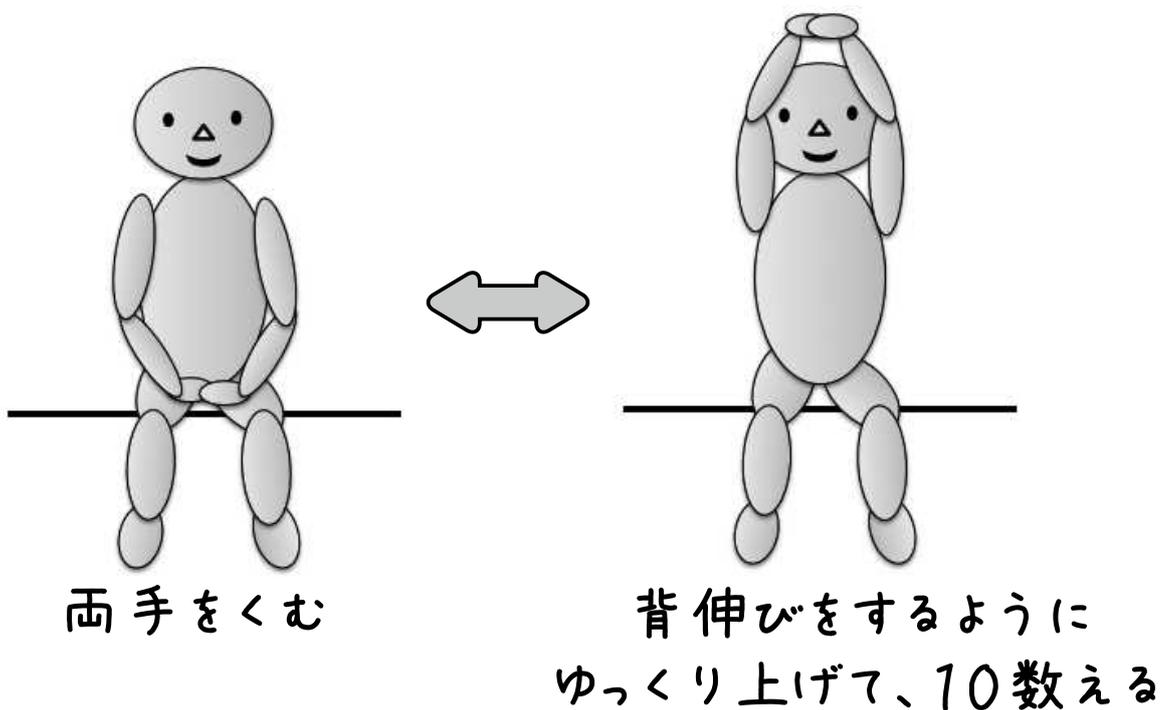
両肩をギュッと  
後ろに引く

ストンと力をぬく

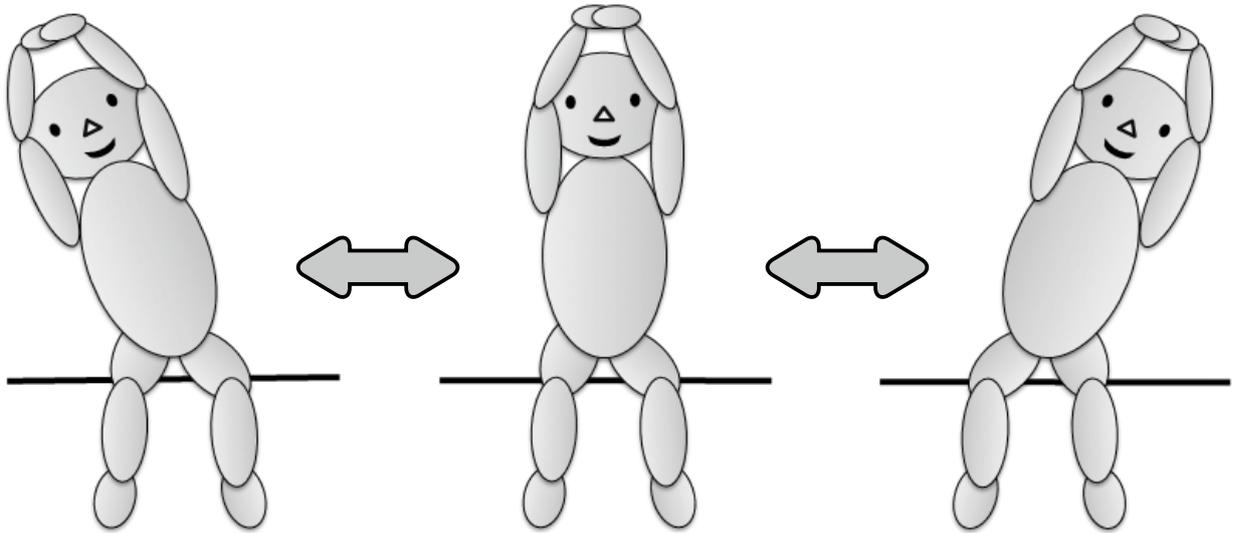
③ 肩まわし (前・後3回ずつ)



④ 背伸び (3回、10秒)



## ⑤ わき伸ばし (3回、10秒)



頭の上で両手を組んだまま、 頭の上で両手を組んだまま、  
右にたおす 左にたおす



### まないくんの健康つらむ②

#### ★肩の凝りと痛みのお話

肩凝りは「日本人の国民病」と言われ、肩凝りを抱える人は3人に1人とも、8割以上とも言われます。肩凝りがひどくなって痛みに変わる人もいれば、肩凝りの後に頭痛や目まいに変わる人もいます。肩凝りと無関係に痛みがあることもあります。

一口に「肩が凝る」「肩が痛い」と言っても原因は様々で、

- 肩関節周囲の筋肉(特に僧帽筋の筋緊張)や血行不良が原因
- 肩関節の炎症や腱板損傷による原因
- 肩関節を通る大きな血管の圧迫による痛み などが考えられます。

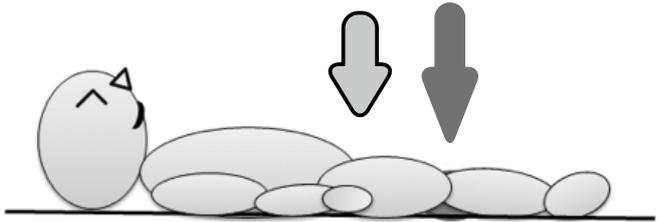
それぞれ痛みの出方も異なれば、対処方法も異なり、安静がよいものもあれば、動かした方がよいものもあります。対策、改善のためには、やはり専門家にみてもらって助言を受けることがいちばんです。支援の方法に迷うときは、いきいき笑顔応援プロジェクトによる訪問事業を活用してください。

# 膝痛予防メニュー

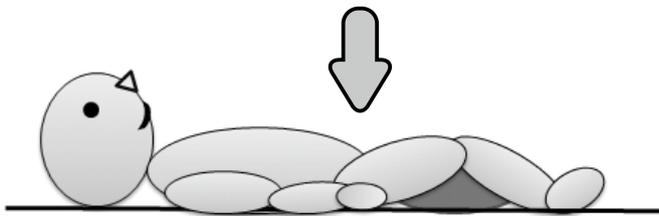
## ① 膝伸ばし (左右10回ずつ)



片膝が軽く曲がるように  
折ったバスタオルを入れる



入れたバスタオルを押し  
つぶすように、ぎゅーと  
膝を伸ばして 10 数える

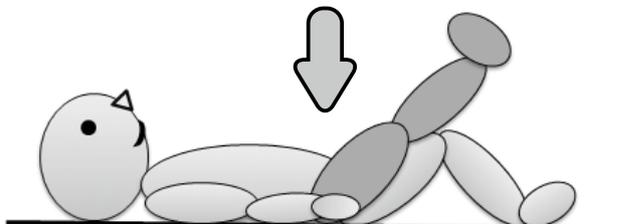


ゆっくり力をぬく

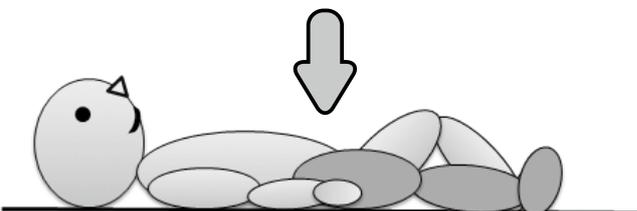
## ② 足上げ (左右10回ずつ)



片膝を立てる  
もう片方は伸ばしたままで、  
足首を上げる

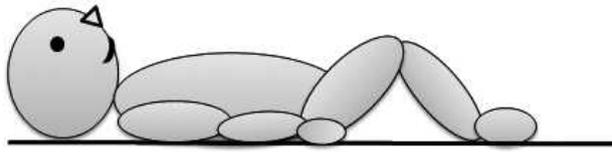


膝を伸ばしたまま足を  
上げて、10 数える

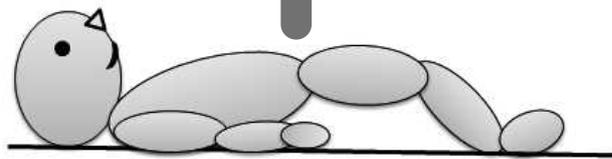
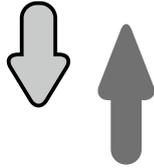


ゆっくり下ろす

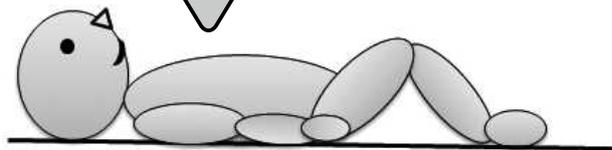
③ お尻上げ (10回)



両ひざを立てる



お尻の穴をしめて力を入れてからお尻を上げ、  
10 数える



ゆっくりお尻を下ろす

④ 足首の上げ下げ (20回以上)

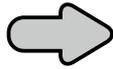


両足首を上げる



両足首を下げる

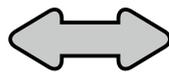
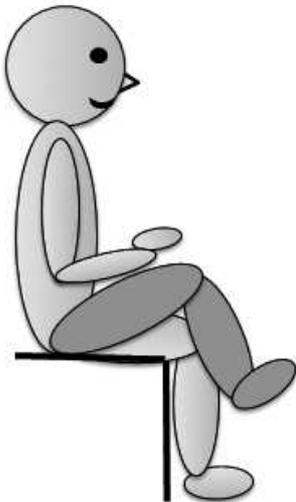
⑤ ひざ伸ばし (左右10回ずつ)



背筋を伸ばして座る  
※きれいな座り方参照

足首を上げたまま  
ひざをしっかり伸ばし  
10 数え、ゆっくり下ろす

⑥ 足ふみ (20~100回)

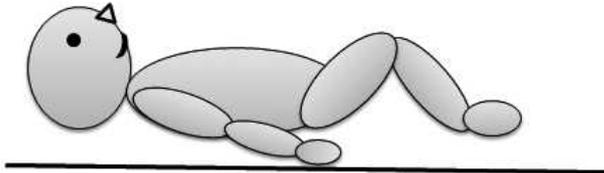


背すじを伸ばしたまま  
右膝を上げる

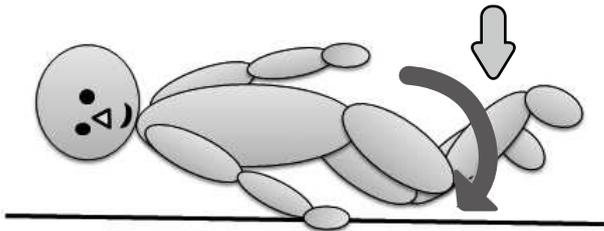
次に左膝を上げる

# 腰痛予防メニュー

## ① 腰回し (10回)



両膝を立てる



両膝を右にたおす

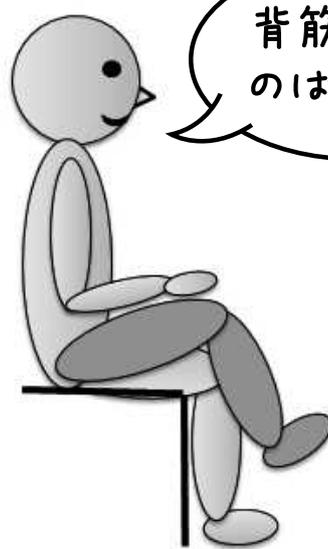


両膝を左にたおす

## ② もも上げ (片あし) (左右10回ずつ)



背筋を伸ばして座る  
※きれいな座り方参照

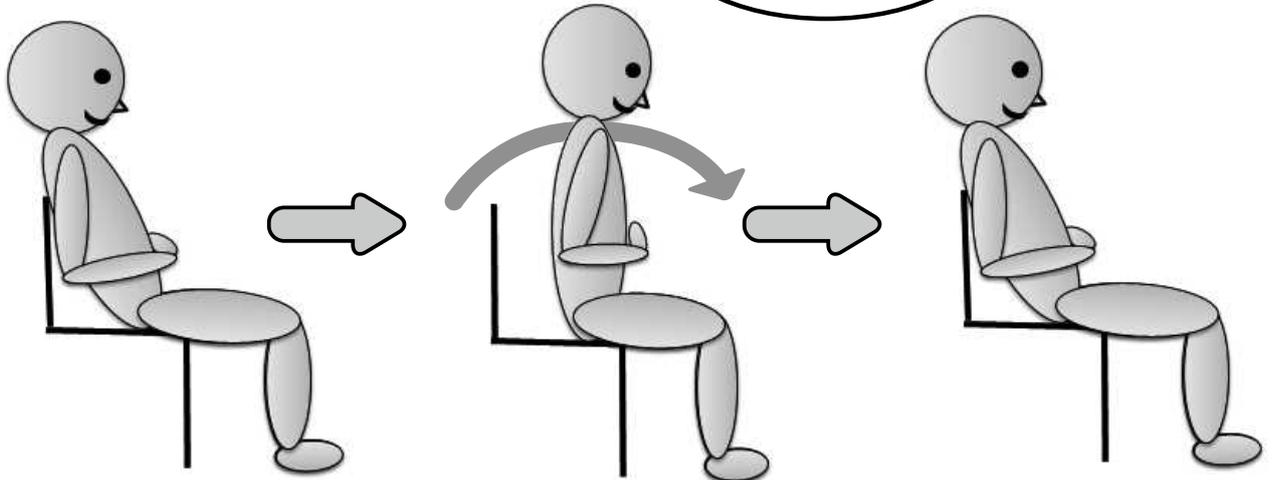


背筋は  
のびしたまま

膝を上げ、そのまま  
10 数え、ゆっくり下ろす

③ 上体おこし1 (10回)

目線は  
ずっとおへそ!



いすに浅く座って  
背もたれにもたれる

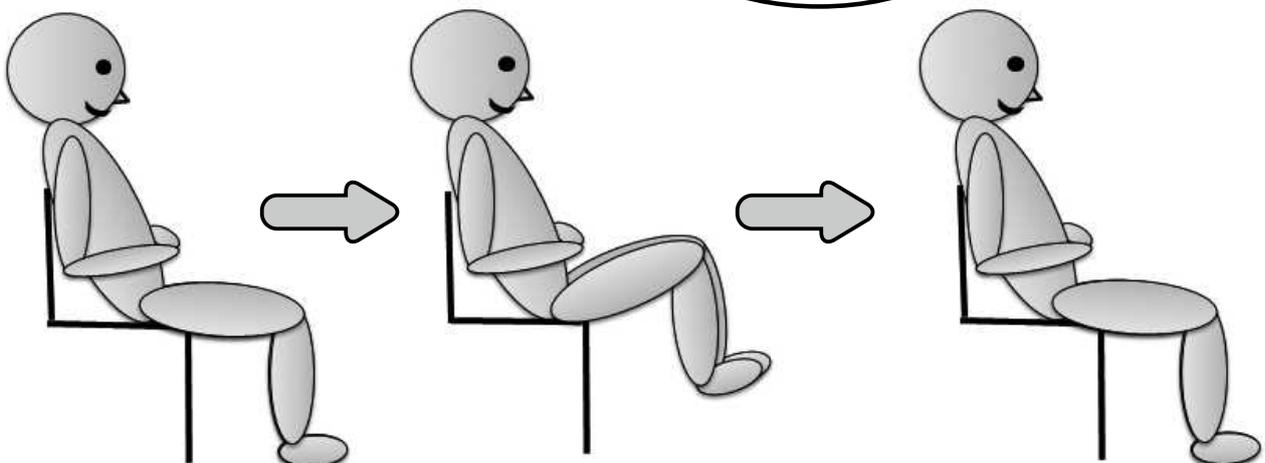
腰を反らないように  
ゆっくりからだを起こす

ゆっくり背もたれに  
もたれる

※ 両手はお腹にのせて、力が入っているか確認しましょう!

④ 上体おこし2 (10回)

目線は  
ずっとおへそ!



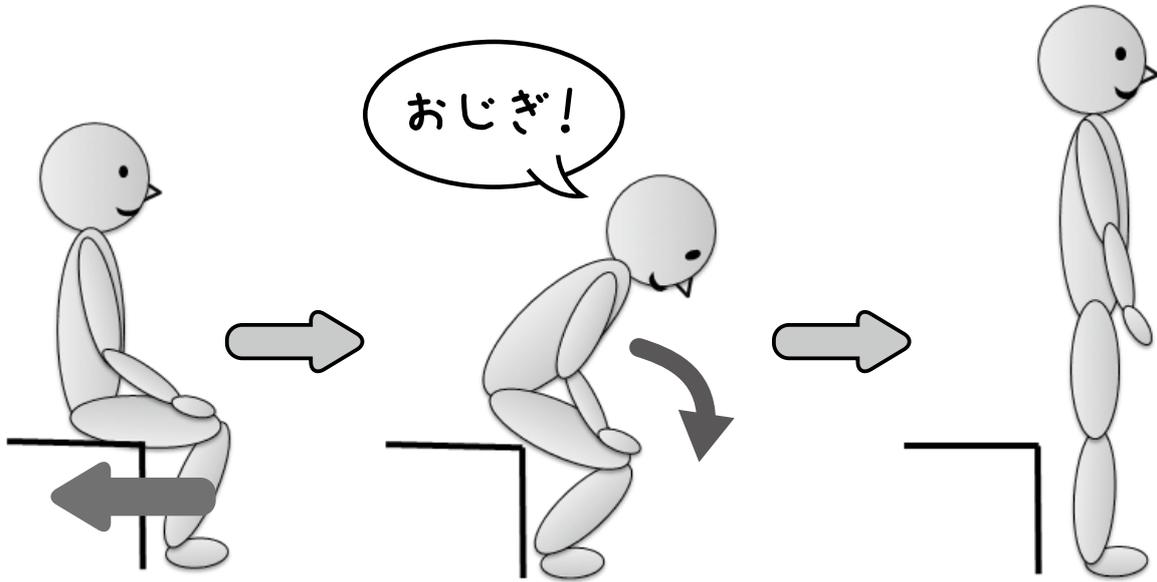
いすに浅く座って  
背もたれにもたれる

腰を反らないように  
ゆっくり両ひざを上げる

ゆっくり両膝を  
もどす

※ 両手はお腹にのせて、力が入っているか確認しましょう!

⑤ 立ち上がり (10回)

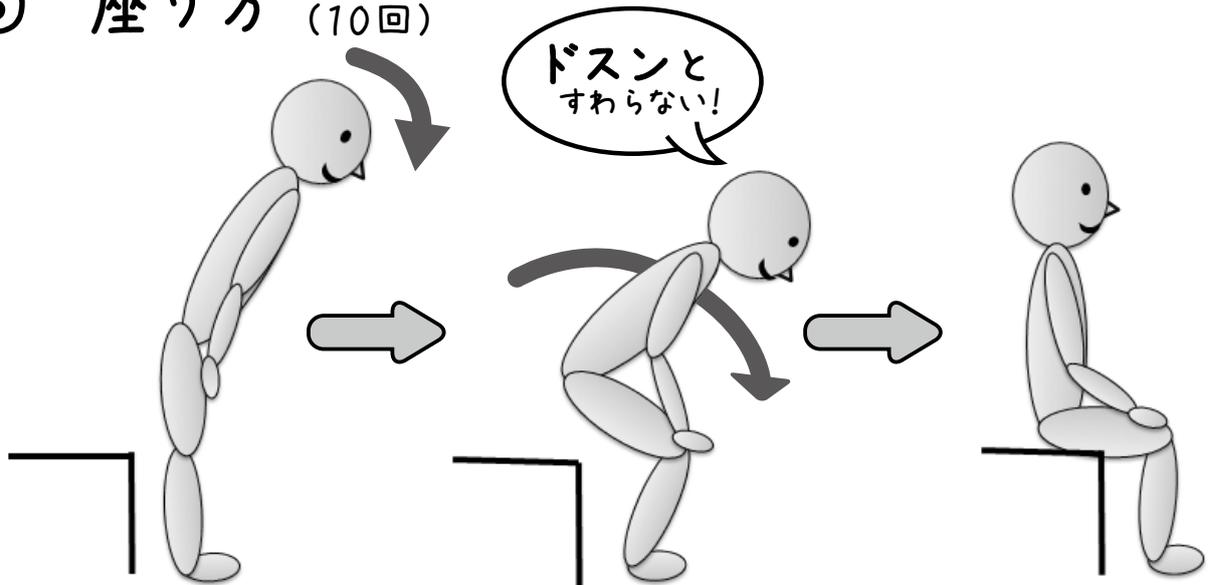


浅く座り両足を引く

深くおじぎをして  
お尻を上げる

下から順に伸ばす

⑥ 座り方 (10回)



深くおじぎする

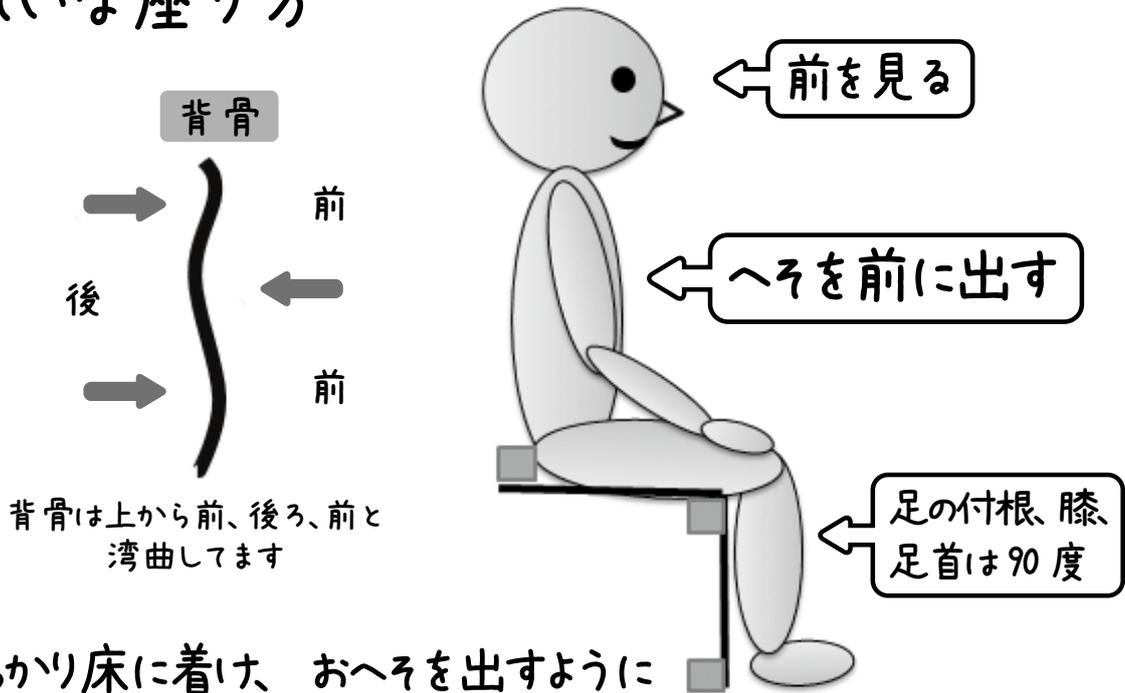
ゆっくりとお尻を下ろす

お尻が着いてから  
からだを起こす

※ 立ち座りの繰り返しが足腰の鍛錬になります！

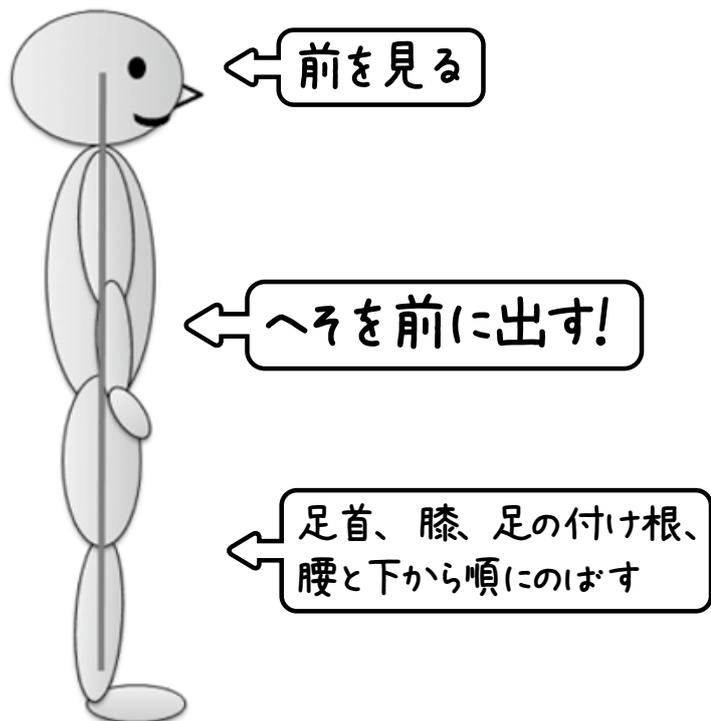
# 腰痛予防は普段の姿勢も大事です!

## きれいな座り方



足をしっかり床に着け、おへそを出すようにして、腰から姿勢を正しましょう

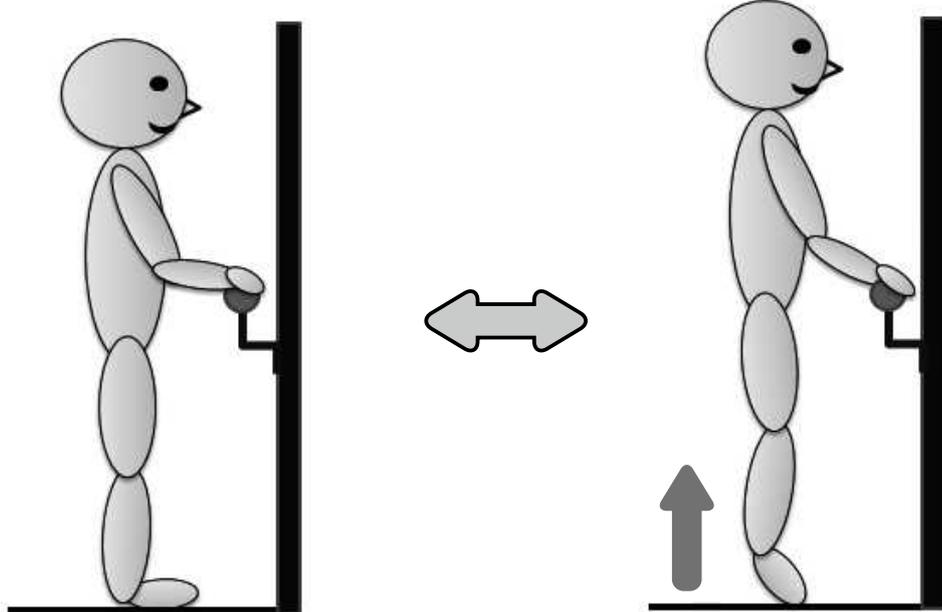
## きれいな立ち方



※ 線のように耳、肩、腰、膝、かかとが一直線になります

# 浮腫予防メニュー

## ① かかと上げ (10回)

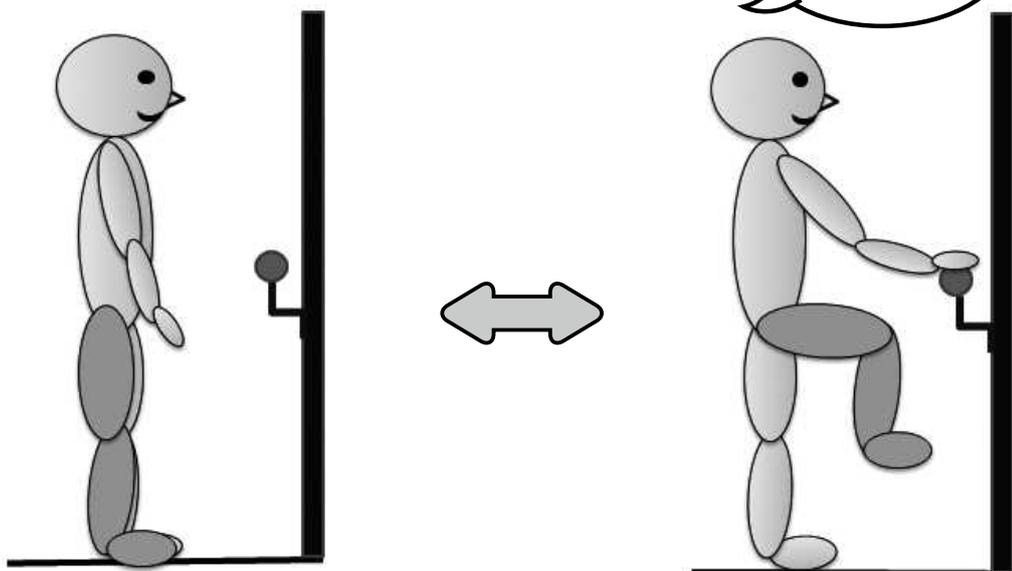


背すじを伸ばして立つ

両方のかかとをゆっくり上げる

※ 不安定なときはいすや手すりをもって行いましょう

## ② 片足立ち (10回)

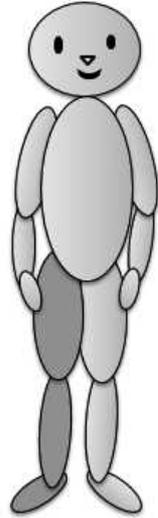


背すじを伸ばして立つ

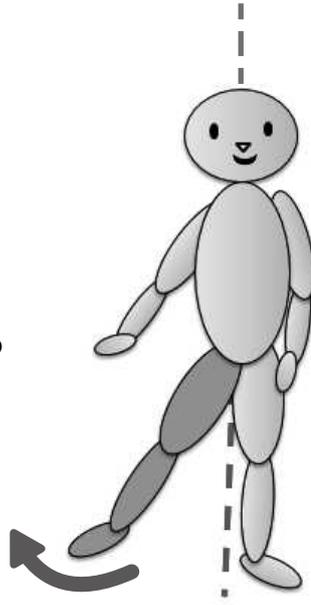
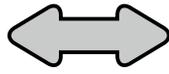
ゆっくり片足を上げて  
10 数えゆっくりもどす

※ 不安定なときはいすや手すりを持って行いましょう

③ 外にひらく (左右10回)



背すじを伸ばして立つ



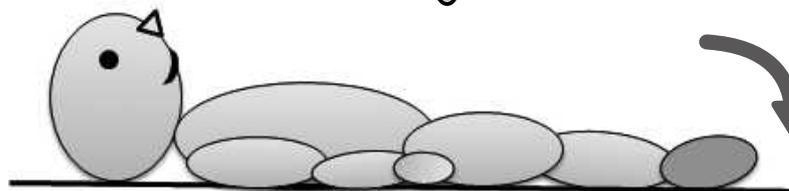
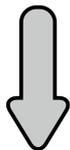
体をねじったり、傾かないように  
足を外にゆっくり開き、  
そのまま 10 数える

※ 不安定なときはいすや手すりをもって行いましょう

④ 足首の上げ下げ (20回以上)



両足首を上げる



両足首を下げる

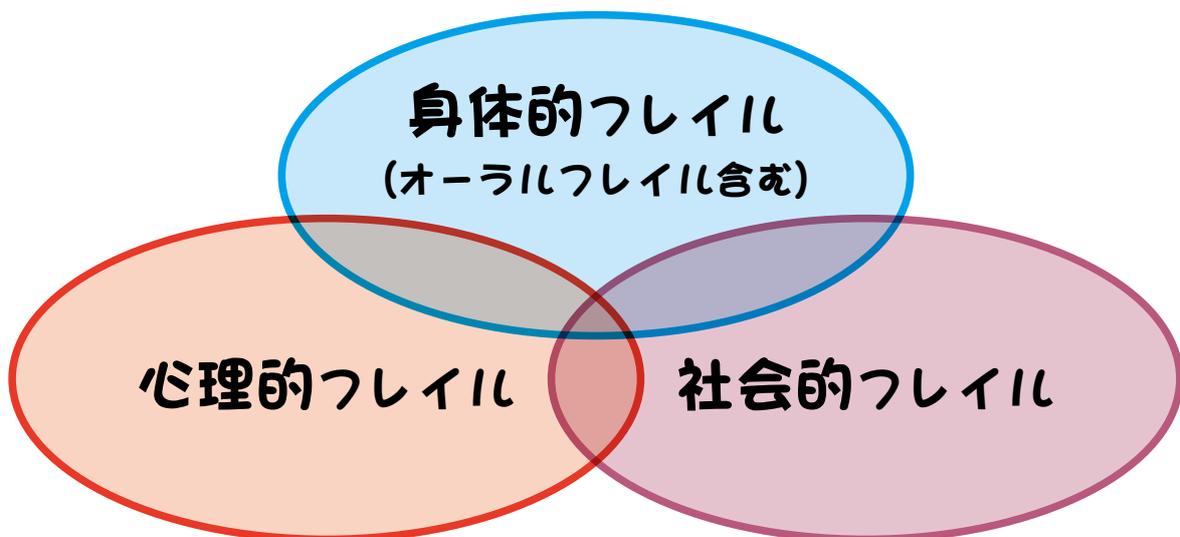
# 健康長寿とフレイル予防のために

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の間に位置する、外的ストレスに対して虚弱になっている状態をいい、加齢に伴う様々な疾病や運動不足、口腔機能低下、低栄養などの要因によってフレイルとなります。

そこへ外的ストレスが加われば、自立性の喪失や骨折・転倒、認知症、死亡などのリスクも高くなります。フレイルには、身体的要因のみならず、精神・心理的、社会的要因もあると考えられており、包括的な評価や対策が必要です。



多面的なフレイルに対して、多職種の見点から包括的に評価し、早期マネジメント・早期指導を!



## 医学的視点

病態・病状の的確な  
アセスメントと早期介入



## ケア的視点

生活的視点の評価も盛り込み、  
多職種連携でサポート