

A decorative header featuring a yellow sun with rays on the left and several light blue snowflake icons scattered across the top half of the page.

藤井寺市 地域リハビリテーション活動支援事業

いきいき笑顔応援プロジェクト





いきいき笑顔応援プロジェクト



◆このプロジェクトは、藤井寺市が独自に実施する「地域リハビリテーション活動支援事業」です。

◆身体の状態に合った適切なサービスを利用したり、家事の動作を工夫したり、できることを続けながら、いつまでもその人らしく自立した日常生活を送ることができるよう支援することを目的としています。

◆リハビリテーション専門職（理学療法士や作業療法士）がケアマネジャーと一緒にご自宅を訪問し、専門的な視点から助言・提案します。

◆こんなときに利用して下さい

- ・ しっかり歩けるようになるためにどうすればいいか悩んでいるとき
- ・ 自主トレをしているが合っているのかわからないとき
- ・ 退院後に、自宅での生活や住環境に不安があるとき
- ・ お風呂やトイレでの動作、家事の動作などで困難なことがあるとき
- ・ 自主的に取り組める簡単なトレーニングや体操を教えて欲しいとき
- ・ 専門的な助言を受けて頑張りたいとき

・・・など

◆利用の仕方

- ・ ケアマネジャーへ相談して下さい。
- ・ ケアマネジャーが決まっていない場合は、地域包括支援センターまたは高齢介護課へ相談してください。



リハビリ職がこんなことをします

Aさん

- ☆ 今できていること・できないこと、やりたいことをアセスメント

自分の足でしっかり立って洗濯物を干せるようになりたいので、リハビリをした方がいいですか？



家事困難になっている第一の要因は、めまいやふらつきですね。筋力の増強を目指すのではなく、今の能力を100%引き出せる方法を伝えますね。

- ☆ 困っているという動作があれば実際にやってもらい確認

背が低いし足腰が弱ってトイレの立ち座りの動作が大変で・・・



今の状態でも立ちやすくなるための動作手順を理解すれば、一人で立ち座りできますよ。効果のある体操をやってみましょう。



リハビリ職がこんなことをします

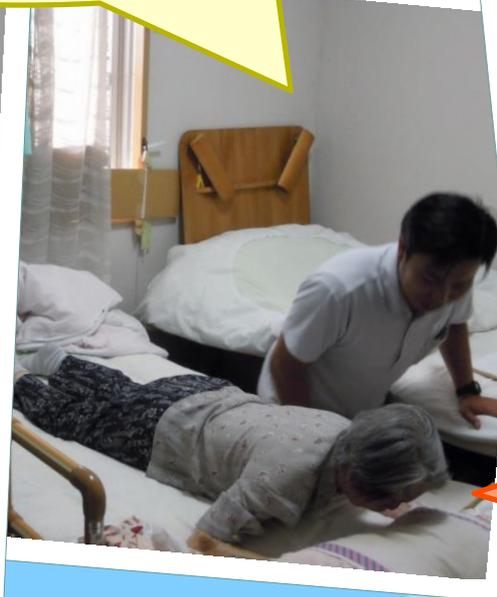
☆ できる動作を確認し、自分で行える自主トシを伝達

【例】①足あげ ②うつぶせストレッチ ③おしいあげ

骨盤が後傾した姿勢になっていて、膝関節が軽度屈曲しているために立位を保持することに過度の労力が必要な状態です。骨盤を前傾にするストレッチと、体幹筋力向上の運動をしましょう。

できそうですね！

うつ伏せなんてやってみたことなかったけど、できそうやわ！





リハビリ職がこんなことをします

☆ サービス導入の必要性や、サービス事業所へ依頼する内容を助言・提案

体操を教えてもらって
ちょっとやっただけで、
歩くのがすごい楽で
軽くなったわあ！

今の状態ならリハビリの
サービスは必要ないと思います。
その代わりに、自主トレを続ければ
家事もしやすくなると思うので
頑張ってくださいね！

99歳とご高齢なので、筋力の増強を目指すのではなく、本人の能力を100%引き出せる姿勢になるための方法を助言しました。今後も季節の変わり目など気圧変化の著しいときは、調子が悪くなることも予想されます。この調子が悪い時期にどのように生活を継続していくのかが課題です。調子の悪い時期は、家族の支援を増やしてもらえるよう家族に助言することも重要な支援だと考えます。





リハビリ職がこんなことをします

Bさん

◆ 取り組む方針を一緒に検討

◆ 日常生活上の工夫や留意点を助言

自転車でよくこけるので
乗らない方がいいんでしょう
けど…降りるときに膝が痛い
んです。どんなリハビリをし
たらいいですか？

掃除はこうやって
バランスボールに
座ってやってるんですよ



膝の痛みを軽減して
安定して自転車に乗り
続けられるように、
短期集中の訪問リハビ
リで下肢・体幹筋力を
強化しませんか？

工夫しながら座って掃除機をかけ
られているのは素晴らしいですね！
生活の中でのリハビリになるので、
これは是非続けて下さいね！



自転車での転倒が頻繁で、リハビリと転倒リスク軽減が必要なケース

Bさんの事例

介護度	要支援 1	年齢	69歳	性別	女性
経緯	<p>脊柱管狭窄症で、階段昇降ができなくなるなど腰の状態が悪化し、退職してからは活動量低下。500m先の娘宅へよく自転車で通うが、自転車での転倒を繰り返し、乗れなくなってきた。医師から筋肉を付けるよう言われ、本人よりリハビリの相談あり。</p>				
同行訪問	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体幹伸展時や仰向けの姿勢からの起き上がり時など、動作・痛みの確認 →リハ職評価：退職による活動性低下からの体幹筋力低下により脊柱管狭窄の症状悪化が起きており、前傾姿勢が著名で更なる機能低下が懸念される。リハビリの早期介入が必要と判断し、短期集中での訪問リハ導入を提案。 ・ 自転車の乗り降り動作の確認 →リハ職評価：飛び乗り・飛び降りる感じであり、サイズが体に合っていないことも問題点として判明。自転車に乗って外出を続けられるよう、下肢・体幹筋力強化に取り組むと共に、小さいサイズへ替える必要性を助言。 ・ 自身で工夫している掃除方法があり、リハ職の専門的な視点からも生活リハビリとしての効果を認め、継続を後押し。 				
効果	<ul style="list-style-type: none"> ・ 転倒を避けて自転車を利用しない生活を勧めたり、通所サービスでの運動を漫然と提案するのではなく、本人の身体機能や意欲を踏まえ、自転車での移動が安定すればどんな通いの場にも行けるようになるとの予後予測のもと、短期での訪問リハ介入を計画することができた。 				

多職種の訪問を受け多くの人に支援されているという実感から、ご本人も意欲が高まっているようです。





肺疾患からくる生活不活発で、意欲低下していたケース

介護度	要支援 1	年齢	83歳	性別	女性
経緯	肺疾患（胸膜炎）と弱視・難聴から生活不活発化を招いており、知人や外出先もなく閉じこもりがち。主治医からデイでの運動を勧められたものの身体的にどの程度のリハビリが必要か、助言を得るため同行訪問。				
同行訪問 (1回目)	<ul style="list-style-type: none"> 身体評価から、立つ動作の注意点や、自宅での自主トレメニューを指導 リハビリ型デイ導入とし、リハ職評価からの具体的な身体状況をデイへ伝達 デイだけでなく毎日、家の駐車場までは歩いて出ることを続けるよう提案 				
半年後 再同行訪問 (2回目)	<ul style="list-style-type: none"> デイでのリハビリ内容を確認 →リハ職評価：ウォーキングマシンの速度アップと、時間を10分から15分へ延長するよう助言し、内容改善。またリハビリ型ではなく、レクや各種活動などの一日型のものを追加することを助言。 押入れへの布団の上げ下げが負担で、家族がベッド（自費導入）を検討中 →リハ職評価：収納する高さは低めに調整するなどして、毎日続けることがとても良いリハビリになることを説明。家族も専門的な助言を受け納得。 				
効果	<ul style="list-style-type: none"> 外出が少ない中でも日常的に取り組めるリハビリの提案で運動習慣を付けることができ、家族にも生活リハビリの理解が得られ、ベッドの購入は延期に。 体力に自信が付き、精神的に安定して表情も明るくなったと家族も評価。 				

もともと「できることはなるべく自分でやりたい」という気持ちのある方なので、リハ職の助言を前向きに受け入れられました。





自主トレとデイ利用に効果が表れず、リハビリ指導を依頼したケース

介護度	要介護 1	年齢	76歳	性別	男性
経緯	脳塞栓症により右上下肢に麻痺が残る。自主トレに加え、週3回半日型デイで機能訓練に取り組んでいるが、2年間通っても良くならない、と意欲低下あり。歩けるようになりたい、一度リハビリ専門職に見てほしいと本人希望。				
同行訪問	<ul style="list-style-type: none"> 本人が行っていた自主トレを見せてもらう →リハ職評価：筋力訓練が中心で筋力は保たれているが、柔軟性に乏しい。 反動を付けて運動する傾向にあり、腰部に負荷がかかり腰痛が生じていると評価。身体状態に適した運動方法を指導し、事業所へもメニューを伝達。 屋内独歩や屋外歩行に対する不安と達成目標を本人に聞き取り →リハ職評価：明確な目標設定（「〇〇まで行きたい」）がないまま運動していた。身体機能評価から短期目標（「散髪屋へ往復800m歩いて行けるようになる」）を設定。デイと自主トレを続けてみて1か月後に達成できていなければ、訪問リハビリを短期導入することとなった。 				
効果	<ul style="list-style-type: none"> 自主トレは現在できる動作範囲の繰り返しに特化していて、効果がなかったことが分かり、目的を明確にし、それに向けた適切な運動を指導できた。 デイに対し、エルゴメーターなど低負荷で持久力向上に向けた運動や、ゆっくり動作するよう声掛けをお願いするなど、訓練内容を見直すことができた。 				

リハ職から身体評価を受け効果的なトレーニングを教わったことで、ご夫婦そろって意欲がアップし、「1か月間頑張ってみたい」と積極的になりました。



ケアマネジャー



廃用性機能低下から意欲低下し、デイ利用が途絶えがちだったケース

介護度	要介護 3	年齢	88歳	性別	男性
経緯	<p>もともと要支援 1。デイと訪問看護（排便コントロール）で概ね自立していたが、強いめまい（良性発作性頭位めまい症）や転倒・打撲から、床上で介護を受けることが常態化。体調改善を待ってデイ再開を勧めるが、動作への不安が強く自立意欲が低下しており、活動性低下も進む。</p> <p>デイに行けないことはないが、定期的な利用に至れない。様子を見てよいものかリハビリ導入が必要か、助言を求めて同行訪問。</p>				
同行訪問	<ul style="list-style-type: none"> ・ 訪問看護ケアの時間帯に引き続いてリハ職訪問を行い、看護師による健康チェックや現在行っている運動を見せてもらいながら、身体機能を評価。 → リハ職評価：さらに効果を上げる運動メニューとして、めまいの改善策としての頭頸部の運動や、下肢体幹の筋力低下に対する簡単な体操を提案し、看護師にもイラスト入りの図でトレーニング内容を伝達。 				
効果	<ul style="list-style-type: none"> ・ 訪問看護に引き続いての訪問としたので、本人に負担をかけることなく状態把握や動作確認を行うことができ、訪問看護の支援もより充実した。 ・ なじみのある訪問看護師によって、週 2 回の介入時に自主トレ実施を確認してもらうことで、新たに訪問リハを導入する必要がなくなった。 ・ 自信が付いてきて、デイへ継続して通える後押しになった。 				

食事をとるときも横になっていたような方でしたが、リハ職介入により運動意欲が飛躍的に高まり、おうちでも自主トレを頑張っておられます。





笑顔が増えるよう応援します

いきいき笑顔応援プロジェクト



できることは続けていきたい！
という気持ちを応援します。

藤井寺市