

特集1

退院後のリハビリを 引き継ぐデイケア・ デイサービス



総論 デイが引き継ぐ退院後・外来リハ後のリハビリテーション

月刊デイ編集部

1 退院前の「顔の見える連携」で信頼関係・安心感を引き継ぐ

個別リハビリ専門デイ リハの実 代表取締役
理学療法士、介護支援専門員

緒方 剛

2 病院のリハ専門職が 「リハビリセンター都筑」の利用を勧めてくれる流れを確立

リハビリセンター都筑グループ 代表
理学療法士

池畑 健太

3 入院早期から通所リハビリの存在を知ってもらう

介護老人保健施設 大宮フロイデハイム
大宮デイケアセンター
通所・サテライト科長
リハビリ科係長

木戸田 真
石崎 直之

4 退院直後の利用者も参加するシニアエクササイズで 脳血管疾患の再発予防

イチローデイサービス 谷町・つるみ
株式会社ライフケア 代表取締役

一谷 勇一郎

5 退院後の「活動・参加」の改善に向けたプログラム

多機能リハビリセンター ありがとう

蔵本 稚加

退院直後の利用者も参加する シニアエクササイズで 脳血管疾患の再発予防

「イチローデイサービス」はエビデンスに基づきリハビリとケア、再発防止・予防を提供しているデイサービスで、谷町デイと鶴見デイを運営。利用者の平均介護度は、谷町デイが要支援が70%を占めるのに対し、鶴見デイは要介護3以上を受け入れる体制を整えている。退院後のリハビリを円滑に行うため、看護師と機能訓練指導員が常勤、ケアスタッフは医療従事者の求める用語を理解できるよう勉強をするなど、常に「我々はプロである」という意思で業務を行うことを徹底している。

イチローデイサービス 谷町・つるみ

【事業所の概要】

- 定員… (谷町)20名/日、(つるみ)10名/日
- 平均利用者数… (谷町)18名、(つるみ)8名
- (谷町)3-5の小規模デイサービス ※2回転
(つるみ)5-7の小規模デイサービス
- 職員体制
(谷町) 機能訓練指導員2名、看護師3名、
介護職員3.5名
(つるみ) 機能訓練指導員1名、看護師1名、
介護職員4名



株式会社ライフケア
代表取締役

一谷 勇一郎

医療従事者との連携を深めるために医療用語を学ぶ研修会の実施

「イチローデイサービス」では、病院のケアマネジャーとの信頼関係を深めることで医療との連携を図っており、退院直後の体験利用者を多く紹介してもらっています。そのため、退院後のリハビリを円滑に継続できるよう、ケアスタッフが医療用語を理解するための取り組みを行っています。看護師を中心とした研修会を実施し、サマリー（診察内容の記録を要約した

もの）に分からない用語があった場合は確認して共有します。研修には『パッとひける医学略語・看護略語（エキスパートナース編集部著）』や『医療・福祉に携わる人のための医療用語辞典（伊藤典子著）』などを使用。医療用語だけでなく、事業所内の物療機器の使用方法、効果などの研修も実施しています。



看護師を中心とした医療用語の研修

不安を解消し、繰り返し行うリハビリを継続

病院でのリハビリは損傷部位の機能回復を目指していますが、慢性期に行うデイのリハビリの目的は、自立支援を含むQOLを高めることです。病院で損傷部位の機能が回復しても、退院後に元の生活に戻れない人がいますが、その原因が自分で「できること」を「できない」と判断していることが多くあります。例えば、「病院では階段昇降を行っていたが、自宅（退院後）では階段昇降ができない」などがそれに当たります。そのような事態を防ぐためにも、リハビリ計画書に記載してある「目標」について繰り返し評価し、意識的な行動を促しています。

リハビリは手段であって目的ではないので、基本的に「慢性期に行うリハビリの内容」を変更する必要はありませんが、「同じ内容のリ

ハビリを繰り返す」ことに利用者が不安を持つことがあります。それを解決するには「慢性期のリハビリの本質」を理解してもらうことが大切です。その上で、リハビリをする際に毎回「どのようなこと」を「いつごろまでにできるようになりたいか」という具体的な目標を聞いています。強い麻痺がある場合や介護度が高い方の場合は「現状維持」が目標になりますが、それでも「どのような動作や生活を現状維持させるのか」という具体的な目標を利用ごとに聞き取りしています。「毎回」聞くことで利用者のリハビリに対する意識が上がり、自発的な運動につながるからです。また、最初に決めた目標を達成した途端にモチベーションが下がることもあるので、次の目標を聞いておくことも必要です。

退院直後の人も参加できる、効果がある集団プログラム

脳血管疾患の再発予防には、有酸素運動によるトレーニングが大切です。また、自立の基本となる高齢者の歩行動作は、「膝を持ち上げるために必要な大腿四頭筋と姿勢の保持に欠かせない大腰筋の筋力低下」や「筋横断面積の委縮」により、膝の持ち上げ動作が難しくなります。その結果、歩幅が狭くなったり、すり足へとつながります。「シニアエクササイズ[※]」は、有酸素運動をしながらそれらの筋力増強するトレーニングを主とし、マシンを使用せず、自宅でもできる運動を組み合わせています。



※「シニアエクササイズ」…和歌山大学の本山教授考案

シニアエクササイズ

1 準備運動・ストレッチ

けがや筋肉痛の予防だけでなく、体温を上げて心臓や関節をスムーズに動かすため、準備運動とストレッチを行う。

- 例 「首の回旋」…目を開けたまま、ゆっくりと首を回します。
 「肩の上下」…両腕を下ろし、ゆっくりと反動をつけないように、肩を上下します。上げるときに息を吸い、下ろすときに息を吐きます。
 「肩の回旋」…肘を曲げ、両手を肩に当てます。前と後ろにゆっくり回します。
 「腰の回旋」…腰に両手を当てます。お尻で円を描くように意識しながら、骨盤を前後交互にゆっくり回します。

2 筋力トレーニング

下肢筋力に重要な筋肉を効率よく鍛える「座位での太もも持ち上げ」（鍛えられる筋肉…大腿四頭筋、大腰筋、大臀筋、脊柱起立筋）や膝に負担をかけない「スクワット」（鍛えられる筋肉…大腿四頭筋、ハムストリング、大臀筋、腹直筋、脊柱起立筋）などを行う。

〈太もも持ち上げ〉
(同じ足を10回で1セット) 左右各7セット



基本姿勢
 背すじを伸ばして浅く腰掛け、イスの両端を持って体を支える

足首の力を抜き、声に出して数を数えながら、太ももの上げ下げをする。4秒かけて膝を持ち上げ、4秒かけて下ろす。

〈スクワット〉
(10回で1セット) 7セット



基本姿勢
 足を肩幅に開いてイスに浅く腰掛け、両手を胸の前でクロスさせ、背すじを伸ばす。
 (両手をクロスさせることが難しい場合は、膝の上に置いて可)

声に出して数を数えながら立ち⇄座りを繰り返す。4秒かけて立ち上がり、4秒かけて座る。立ち上がりの際は背すじを意識して伸ばす。

〈ステップ運動〉様子を見ながら5～10分間実施



1分間に60テンポのリズムを基本に、歌を歌いながらステップ（踏み台の上り下り）を10分間行う。ゆっくり上り下りすることで、膝や腰への負担が軽減する。上るときに大腿四頭筋と大腰筋、下るときにハムストリングを刺激するため、ステップ運動は下半身全体を強化するのに効果的である。さらに、同じテンポの継続した運動は、有酸素運動になる。訓練開始から2週間ほどは、上り下り動作ではなく、脚を台に乗せ、上体を前方に倒すという動作をしてもらう。そのとき、台に乗せた脚に体重の半分の負荷がかかるように意識してもらう。

月刊
monthly

[月刊 デイ]
http://daybook.jp/

VOL.196

4 2016
月号

DAY

新企画&現場で役立つ
レク情報など満載!

〈特集1〉

退院後の リハビリを引き継ぐ デイケア・デイサービス



〈特集2〉
疾患がある方への
身体機能、活動・参加改善のプログラム
(個別機能訓練Ⅰ)
(個別機能訓練Ⅱ)

新連載

通所介護計画書の作成

認知症の方のためのリハビリ・ケアの工夫 ほか

別売 4月号
対応版
お役立ち
ツールCD
定価600円
(+税、送料別) 発売中