

自立支援に資する 介護予防の支援方法について

愛知県理学療法士会
リハビリテーション情報センター局
小幡匡史







通所介護サービス

日常的に通う場所として利用



訪問介護サービス

買い物・調理のサービスを利用



これまでの高齢者支援

元気なうちは…



支援が必要になると…



介護が必要になると…



心身の状態の悪化



外出の機会の減少



地域の仲間との交流の減少



地域や家庭での役割の減少

✗ 「できなくなっていること」を
ただ補う

○ 「したいこと」「今までできていること」を
続けられるよう支援する



介護予防





なじみの関係から
なるべく切り離さない

地域包括ケアシステムとは？



重度な要介護状態となっても、**住み慣れた地域で**
自分らしい暮らしを人生の最後まで**続けること**
ができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援を
一体的に提供する体制

住み慣れた地域で
自分らしい暮らしを続ける



人生や生活で「したいこと」を
「なじみの」環境の中で続ける

人生や生活で「したいこと」を
「なじみの」環境の中で続ける

「手芸・家事」を続ける

「友達との関係」も途切れない



その人が主体的に
生活できるよう支援する

＝自立支援



意欲の源を見極める

「できなくなっていること」



囲碁教室に通えなくなった

「したいことは?」



仲間との交流?



囲碁の腕の上達?



若者に教えること?

何がその人の動機になっているのか、“意欲の源”を見極める

介護予防ケアマネジメントで重要なこと

意欲の源を見極めること

なじみの関係からなるべく切り離さない

具体的な支援方法について ～歩行編～

ご利用者はどのタイプ? /

次ページの「チャート診断ポイント」を参考に診断チャートでご利用者のタイプを確認しましょう。

歩行訓練 診断チャート

背もたれのないイスに座っていられる

座っていられない

股関節が
90度以上曲がる

曲がらない

座っていられる

あおむけで膝を曲げずに
片足を上げられる(両足とも)

上げられない

あおむけで膝を曲げれば
どちらかの足が上がる

上がる

上げられる

片足立ちが
5秒以上できる

できない

できる

タイプA

背もたれのないイスに
座っていられるように
なりましょう!

タイプB

あおむけで膝を曲げずに
片足を上げられるように
なりましょう!

タイプC

歩行補助具を確認し、
片足立ちができる
ようになります!

タイプD

歩行訓練を行いましょう!

背もたれのないイスに 座っていられる

つかまる物や支えがなくても、背もたれのないイスでバランスを取って走っていられれば「できる」へ
バランスを崩してしまった場合は「できない」へ



股関節が90度以上曲がる

ベッド上、または車イスに座った状態で、自分の力で股関節を90度以上曲げられれば「曲がる」へ

曲げられない場合 … **タイプA**



あおむけで膝を曲げずに 片足を上げられる

膝を曲げずに片足を少しでも床から浮かして上げられれば「上がる」へ

→足は上がるが
膝が曲がってしまう場合 … **タイプC**

→足が上がらない場合 … **タイプB**



片足立ちが5秒以上できる

目を開けたまま、
脚組みをして片足
立ちをする
※転倒防止のため、
スタッフが50cm
程度の距離で見
守る

→5秒以上保持
できる場合
タイプD

→5秒以上保持
できない場合
タイプC



機能訓練の目的

タイプC

片足立ちが5秒以上できるようになる

片足立ちに使用する股関節の外側の筋肉の強化が必要です。以下の運動を実施しましょう。

過去の研究で、片足立ちが5秒以上可能な方の約75%は歩行が自立しているというデータがあります。

次ページの方法で選んだ歩行補助具を使用し、片足立ちが5秒以上可能であれば、タイプCの方でも「杖などを用いた歩行の自立が可能」と判断してよいでしょう。



タイプCの

適切な歩行補助具の選び方

杖は安定性の高いものから順に使用してみる

杖を含む歩行補助具を選ぶ際は、あおむけで膝を曲げずに片足を上げられるかどうかによって、最初に使用する歩行補助具を選び、下表を参考に安定性の高い歩行補助具から順に使用して片足立ちをしてもらいます。その際、杖は膝が曲がってしまう足の反対側の手で持ります。

歩行補助具を使用して片足立ちが5秒以上できるものを選び、歩行時に使用してもらいます。

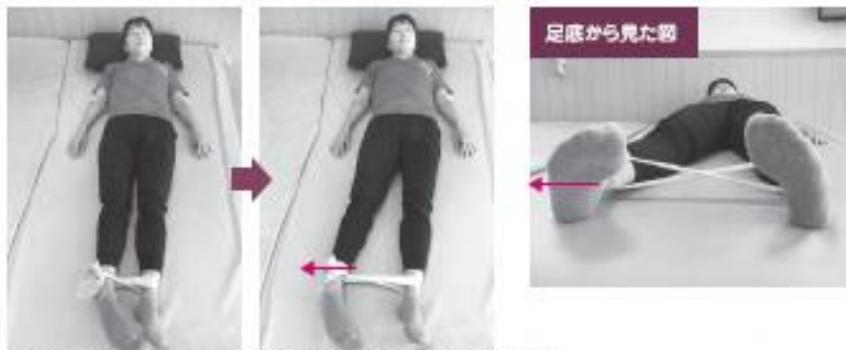


あおむけで片足を上げた時に曲がってしまう足

杖はあおむけで片足を上げた時に曲がってしまう足と反対側の手で持つ

目的 股関節の外側の筋肉の強化

股関節外側の筋肉の強化(あおむけで) 回数:10~30回



足首にゴムバンドを8の字にかけ、片足を外側に引く、反対側も同様に行う。

股関節外側の筋肉の強化(座って) 回数:10~30回

イスに座り、ゴムバンドを足首に8の字に巻く。
膝の位置を変えず、片脚ずつ足首を外側にひねる(動かせる範囲は個人差が大きいため、できる範囲で構わない)。



あおむけで片足を上げた時の状態で選ぶ! 歩行補助具導入のめやす

あおむけで片足を上げた時の状態	両側とも膝が少し曲がる	片側の膝はしっかり伸ばせるが、もう片方が少し曲がる		
歩行補助具	歩行器	四点杖	ロフストランド杖	T字杖
片足立ちを5秒保持できたら次を試す				
歩行方法	3動作歩行	3動作歩行	2動作歩行 3動作歩行	2動作歩行 3動作歩行
安定性				

歩行補助具の選び方について、もっと詳しく知りたい方はこちらをご覧ください。
合同会社Think Body Japanのホームページ内「杖・歩行器・車椅子の選び方」



歩行補助具に合わせた歩行方法

使用する歩行補助具によって、歩行方法が異なります。3動作歩行・2動作歩行については、60ページに掲載しています。

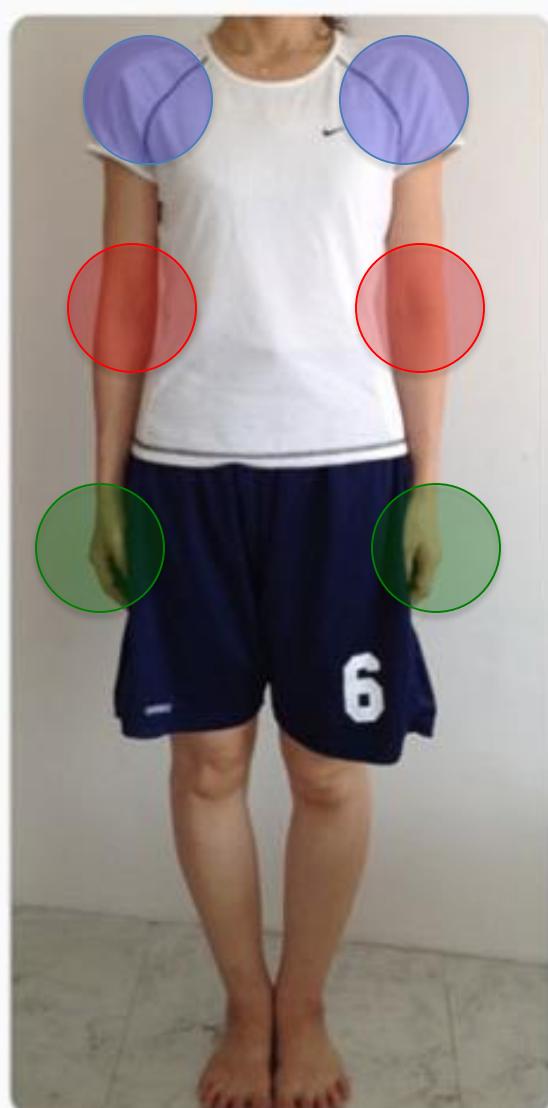
年齢とともに弱くなる筋力

どこ筋肉が
弱くなるか？

A 肩

B 肘

C 手



どこ筋肉が
弱くなるか？

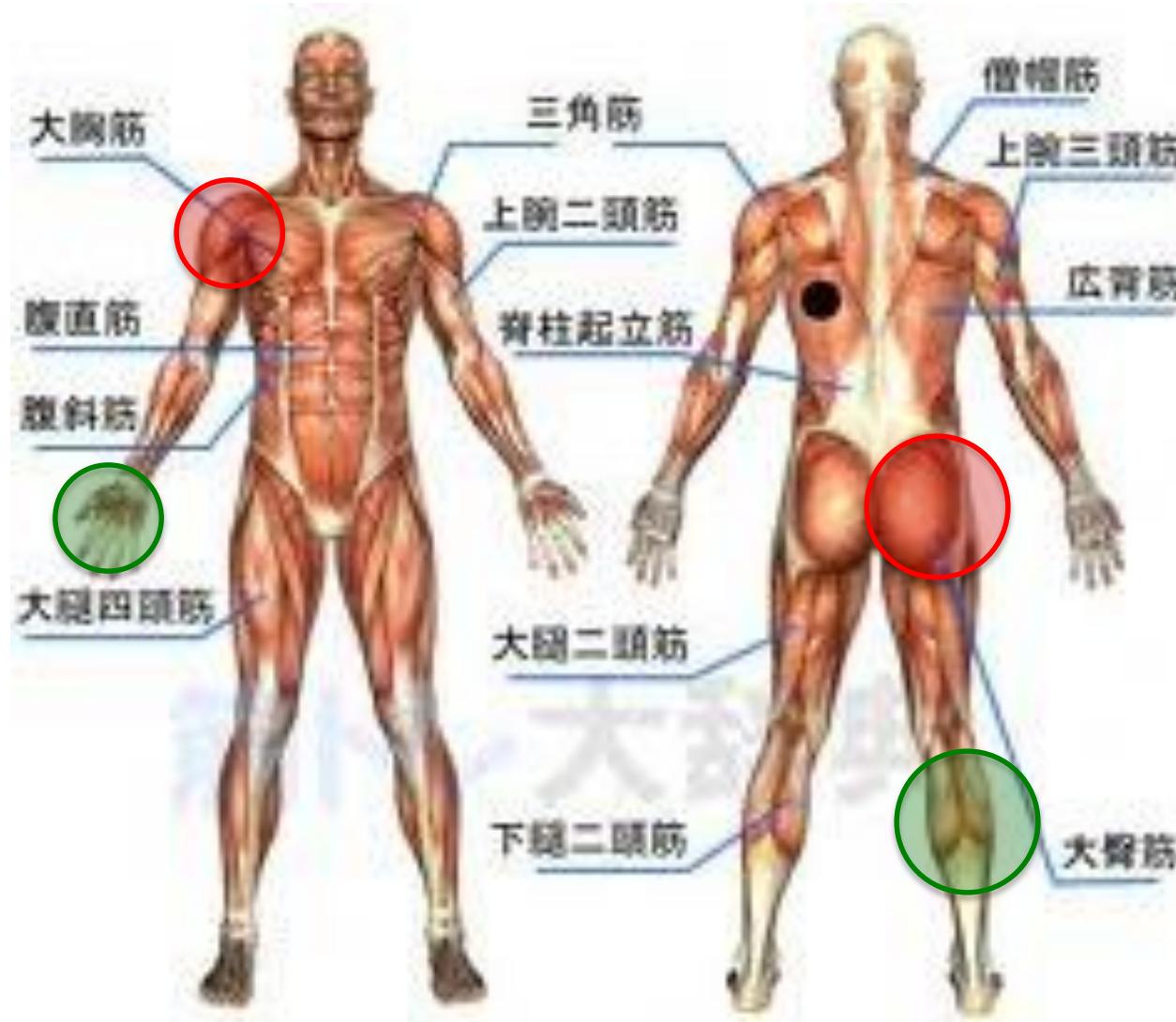
A 股

B 膝

C 足



弱くなる筋力とかばう筋力



肩や股の筋力低下を手や足の筋力がかばう。

歩行が自立するために必要なバランス能力

タイプD

機能訓練の目的

杖なしで屋外歩行ができるようになる

杖なしで屋外歩行が可能となるためのポイントは2つあります。1つは「バランスが取れるようになること」、もう一つは「歩行速度が秒速1m以上になること」です。特にタイプDでは「体幹の柔軟性」と「股関節の発発力」がバランスに大きな影響を与えます。以下の運動を実施し、「体幹の柔軟性」と「股関節の発発力」を上げましょう。歩行速度を上げる訓練は57ページを参考に行いましょう。

目的 体幹の柔軟性を上げる

体をひねる体操(下部)

回数:左右各5~15回

両手に棒を持ち、肩の高さに上げ、腕と体を左右へひねる。ひねりきったところで、呼吸を1回行い、正面へ腕と体を戻す。
反対側も同様に行う。



体をひねる体操(上部)

回数:左右各5~15回

両手に棒を持ち、肩より上に上げ、腕と体を左へひねる。ひねりきったところで、呼吸を1回行い、正面へ腕と体を戻す。
反対側も同様に行う。



目的 発発力を上げる

スクワット運動 回数:6~10回

イスの前に立ち、両手を肩の高さに上げ、イスに座る手前まで腰を下ろしたら、再び立ち上がる。

負担が大きい分、回数は少なくても構わない。呼吸が乱れてもいいので、できる範囲で行う。



BBSの検査項目

1. 座位から立位へ
2. 支持なしでの立位保持
3. 床に足をつかない状態での座位保持
4. 立位から座位へ
5. トランクファー
6. 閉眼・支持なしでの立位保持
7. 両足をそろえての立位保持
8. 両手を前方に伸ばす
9. 床の物を拾う
10. 左右の肩越しに後ろを振り返る
11. 360度方向転換
12. 踏み台昇降
13. 前方に足を出しての立位保持
14. 片脚立ち

* BBS:Berg Balance Scale

正しい歩き方（手を振る）



手を振る理由

足をたくさん前に出そうとすると、下半身が捻れてしまします。

下半身の捻れを最小限に抑えるため、上半身が逆方向に捻れるため、手を振ります。

手の振り方に注意！！



手は意識的に後ろに振りましょう。

ご清聴ありがとうございます