

## 平成 28 年度 地域リハビリテーション推進事業の実績について

理学療法士・作業療法士の職員 2 名が県内の障害者支援施設等を訪問し、リハビリテーションの助言や技術指導等を行いました。

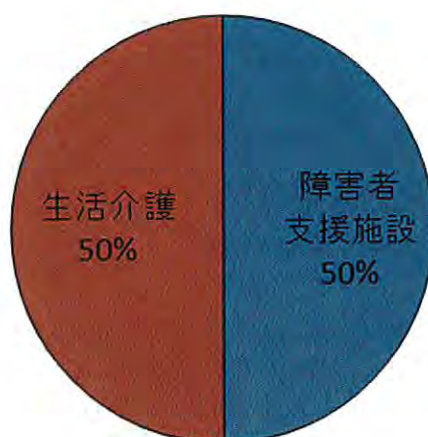
平成 28 年度は 4 施設を訪問し、本人やご家族、施設の職員等を合わせて 46 名の利用がありました。

### 【訪問した施設】

常に介護を必要とする方に、昼間、入浴、排泄、食事の介護等を行う生活介護事業所と、生活介護や自立訓練、就労移行支援等を行う障害者支援施設から申込みをいただきました。

施設種別	施設名	
障害者支援施設	1	しおみの里
	2	さつき園
生活介護	3	じょいすてっぷ
	4	都城市福祉作業所

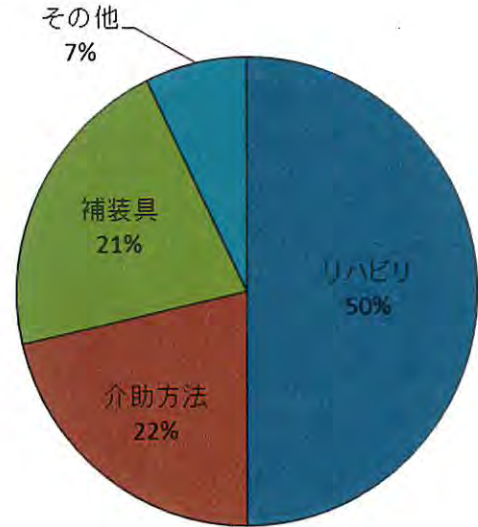
### 施設種別の内訳



### 【訪問相談の申込内容】

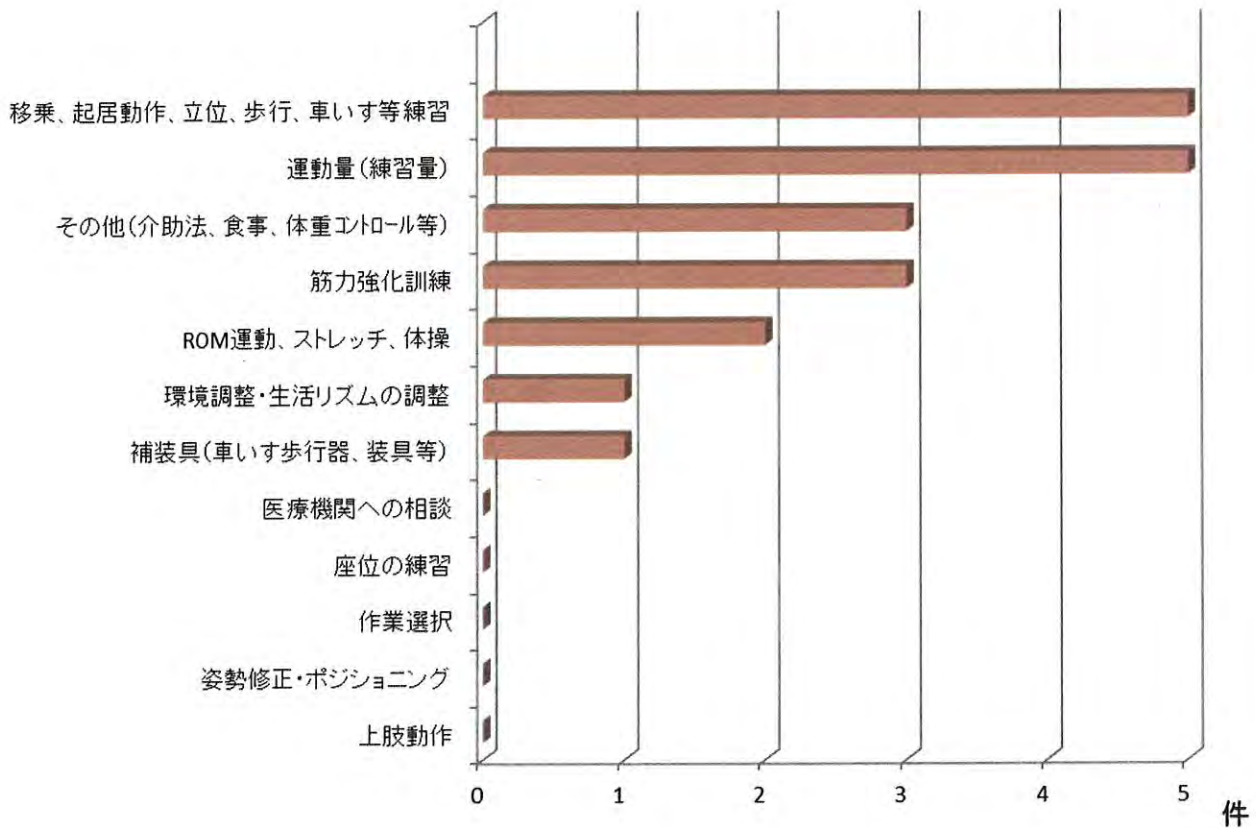
「相談・地域リハビリテーション申込書」に本人の身体状況や訓練内容等についてわからない点を具体的に記載して申し込んでいただきました。

- ・ 下肢のむくみの軽減に対して
- ・ 膝関節に負担をかけない筋力訓練方法について
- ・ 脊柱変形防止の訓練について
- ・ 座位保持困難な方の車椅子選定について
- ・ 下肢装具の適合について
- ・ 歩行が安定するためのリハビリについて
- ・ 家族や職員と本人が一緒に取り組めるストレッチ
- ・ 集団でできる体操や活動について
- ・ 移乗動作など基本的な援助の方法について



### 【助言・指導の内容】

申込の内容に即して、職員 2 名が実地評価し、15 件の助言や指導を行いました。



## 【相談と助言・指導の実例】

下肢のむくみの軽減に対して、何か効果的な方法があれば教えてほしい。

下肢の浮腫は循環不全によるものです。膝蓋骨骨折後の寡動が影響していると思われる。下肢の曲げ伸ばしや平行棒内での立位保持（前後への重心移動含む）等を取り入れて、少ない負荷で十分な筋活動が生じるように工夫してみてください。また、昼休みの下肢挙上を継続していただくと良いでしょう。

高齢で腰椎圧迫骨折になったこともあるためあまり脊柱を動かさない下肢筋力訓練や脊柱変形予防の訓練があれば教えてほしい。

職員の近位見守りにて、両手で平行棒を把持し少しずつ歩行することが可能です。歩行する前に正面を向き、斜め前方を確認して脊柱を伸展させましょう。無理に伸ばそうとすると脊柱に負担がかかるので可能な範囲で構いません。平行棒内を進む際は脊柱に負担がかからないように両手を少し前に出して把持するように意識してください。本人のペースで実施し、少し疲労が見られたら休憩・中断してください。

車椅子を平行棒に近づけて立ち座りを繰り返します。このときにドン！とお尻を投げ出すような座り方をすると圧迫骨折につながる可能性があるため、お辞儀をするようにゆっくりと座りましょう。次に、立位にてその場足踏みを行います。これらは体幹筋の働きを促すため脊柱を支える筋群の筋力維持・強化になります。下肢を高く上げるほど体幹への負荷がかかるため、困難なく実施できる様子であれば段階的に取り入れてください。

本人が家族や職員と一緒に取り組めるストレッチを教えてください。

脊柱が胸椎レベルで変形し、さらに筋力低下や体重増加によって姿勢が丸く小さくなっています。バランスをとるために頸部後屈位、股関節や膝関節屈曲位となり、歩行時の下肢挙上が難しくなるためつまずきや転倒リスクが高くなります。これは知的障がい者の運動機能低下の典型例であり、動機付けをしっかりとって運動の機会を増やすことが大切です。本人の「できることを・できるときに・できるだけ」を意識して取り組んでください。

①バンザイ（上を向く）：両上肢をできるだけ挙上し、顔は天井を見るような意識で行います。②椅子座位で足踏み：大腿部の前面と付け根の筋力訓練です。高くゆっくり行うことで効果が高まります。③椅子座位で片足で「の」の字を空に書く：座位バランスを崩さないよう座面や肘掛けを握って行います。下肢や体幹の全体的な筋力訓練です。④椅子座位からの起立訓練：両足を肩幅に開き、お辞儀をしながらゆっくり立ち上がります。⑤立位でかかと上げ：下肢筋力訓練と背筋のストレッチになります。⑥立位で腕を大きく振る：両足を肩幅に広げ、腕を大きく振り顔は前を向くように意識して行います。1・2・1・2とリズムを取りながら行うと取り組みやすいでしょう。