

館山市通所サービス事業所連絡協議研修会 『リハビリテーションってなんだろう？』



H28年7月1 日

館山市リハビリテーションネットワーク

たてやま整形外科クリニック

高橋 伸太郎（理学療法士）

考えてみましょう

リハビリテーションと聞いて
何を思い浮かべますか？



考えてみましょう 2

2ヶ月間右脚をギプス固定をして、
たった今外れました。
右膝は伸びたまま曲がらず、
筋肉はやせ衰えて、力が入りません
朝起きてから夜寝るまで、
普段と同じ生活を送ろうと思ったら、
どんなことで困るでしょうか？



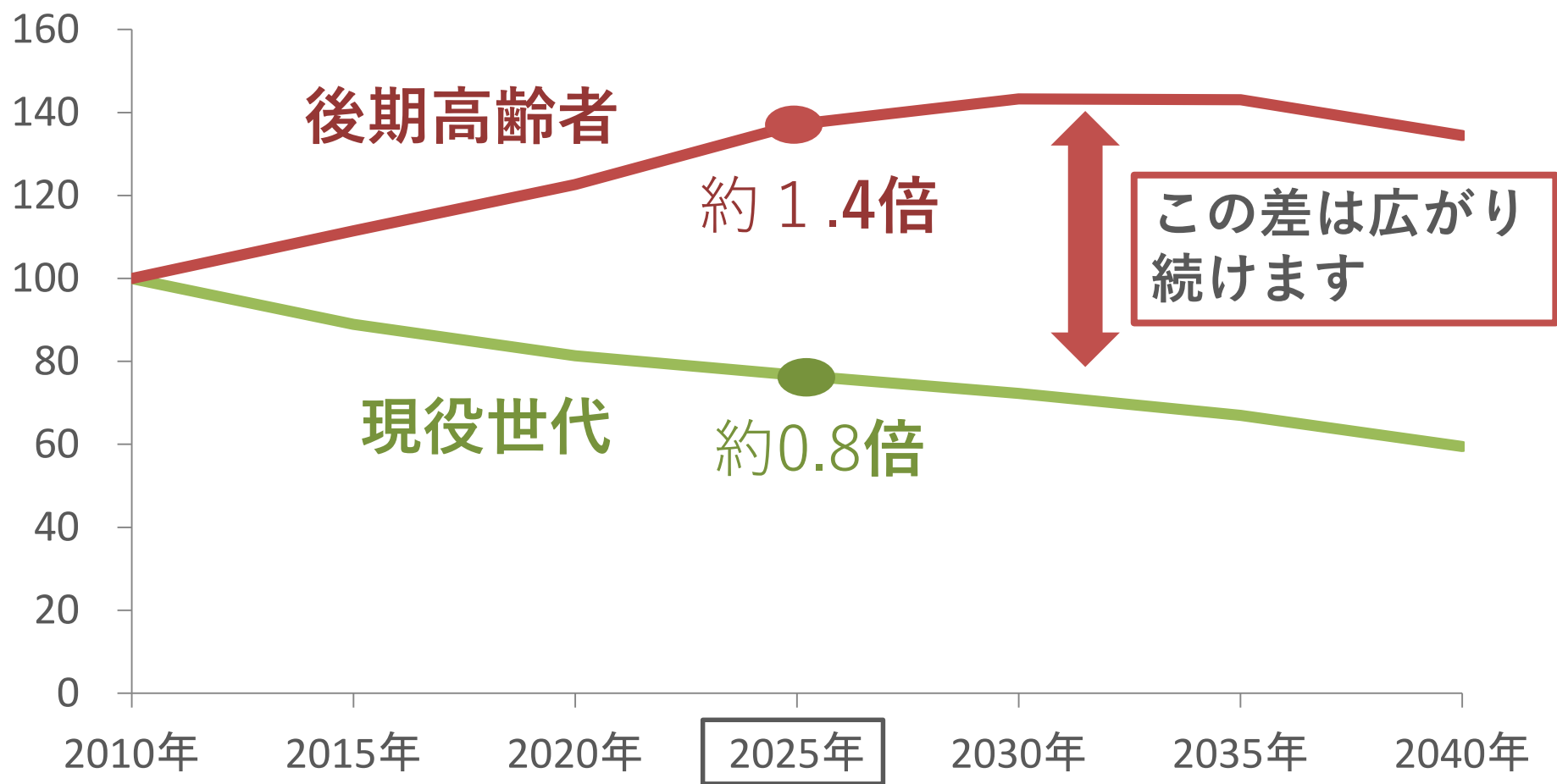
考えてみましょう 3

考えましょう 2 で挙げった
困りごとを解決する方法を
考えてみましょう！



なぜ、私たちがリハビリに関する
研修会を開催したのでしょうか？

館山市の少子高齢化問題



少子高齢化により何が起こるか？

- 医療や介護を必要とする方が
急増します



- 医療や介護にたずさわる
専門職が**不足**します



リハビリ分野では何が起こるか？

- リハビリ専門職によるリハビリが必要な方が急増します
- 残念ながら、それに対応できる程のリハビリ専門職の増加は期待できません

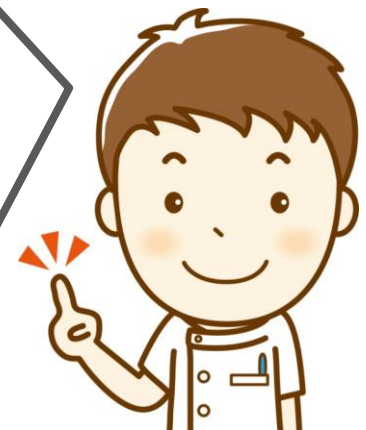


当院での問題

- 訪問・通所リハの新規受け入れが難しい
- 外来でリハビリの予約がなかなか取れない

これから

より多くの方に
適切なリハビリテーションを
行き届かせられるよう、
本人を含めた関係者全員が、
正しくリハビリテーションを
理解し、**それぞれの役割**を
果たすことが
求められています！



本日のテーマ

1. リハビリテーションの正しい意味がわかる
2. 生活機能と
3つのリハビリアプローチがわかる
3. 生活期のリハビリアプローチがわかる
4. リハビリ専門職の役割がわかる

本日のテーマ

1. リハビリテーションの正しい意味がわかる
2. 生活機能と
3つのリハビリアプローチがわかる
3. 生活期のリハビリアプローチがわかる
4. リハビリ専門職の役割がわかる

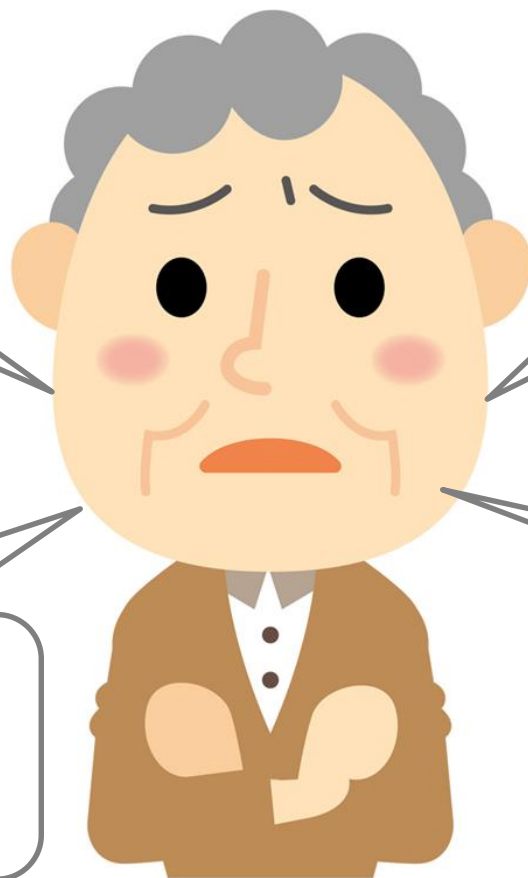
一般的なイメージは

機能訓練の
ことかな？

マッサージの
ことかな？

関節の曲げ伸ばしや
筋トレのことかな？

電気治療の
ことかな？



じつは・・・

筋トレやストレッチなどの機能訓練、
電気治療や牽引などの物理療法は、
機能障害に対するアプローチの
1つに過ぎません



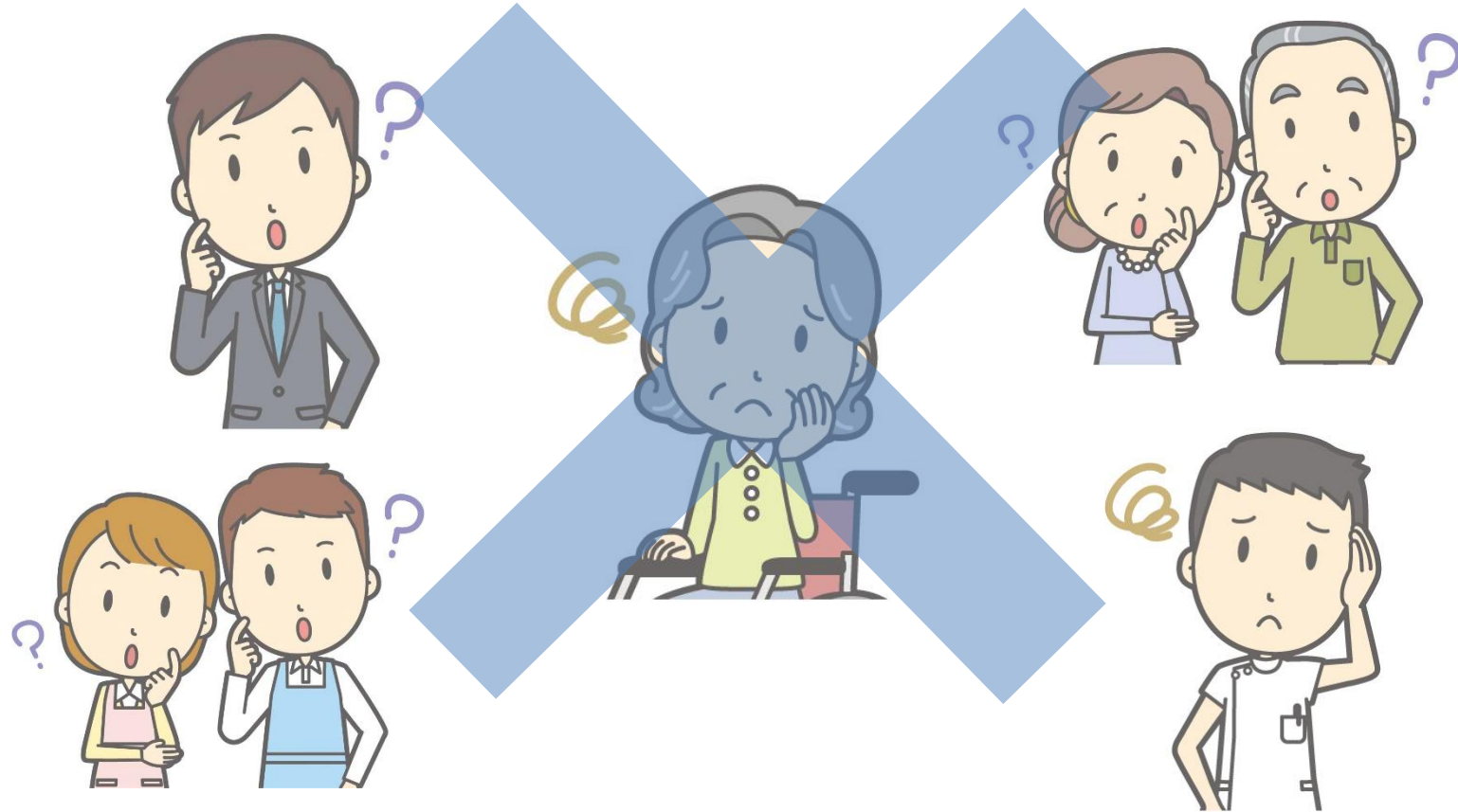
本当の意味は・・・

生活上の困りごと(=障害)があっても
いきいきと人間らしく
暮らせるようにすることです！

- これを**全人間的復権**といいます

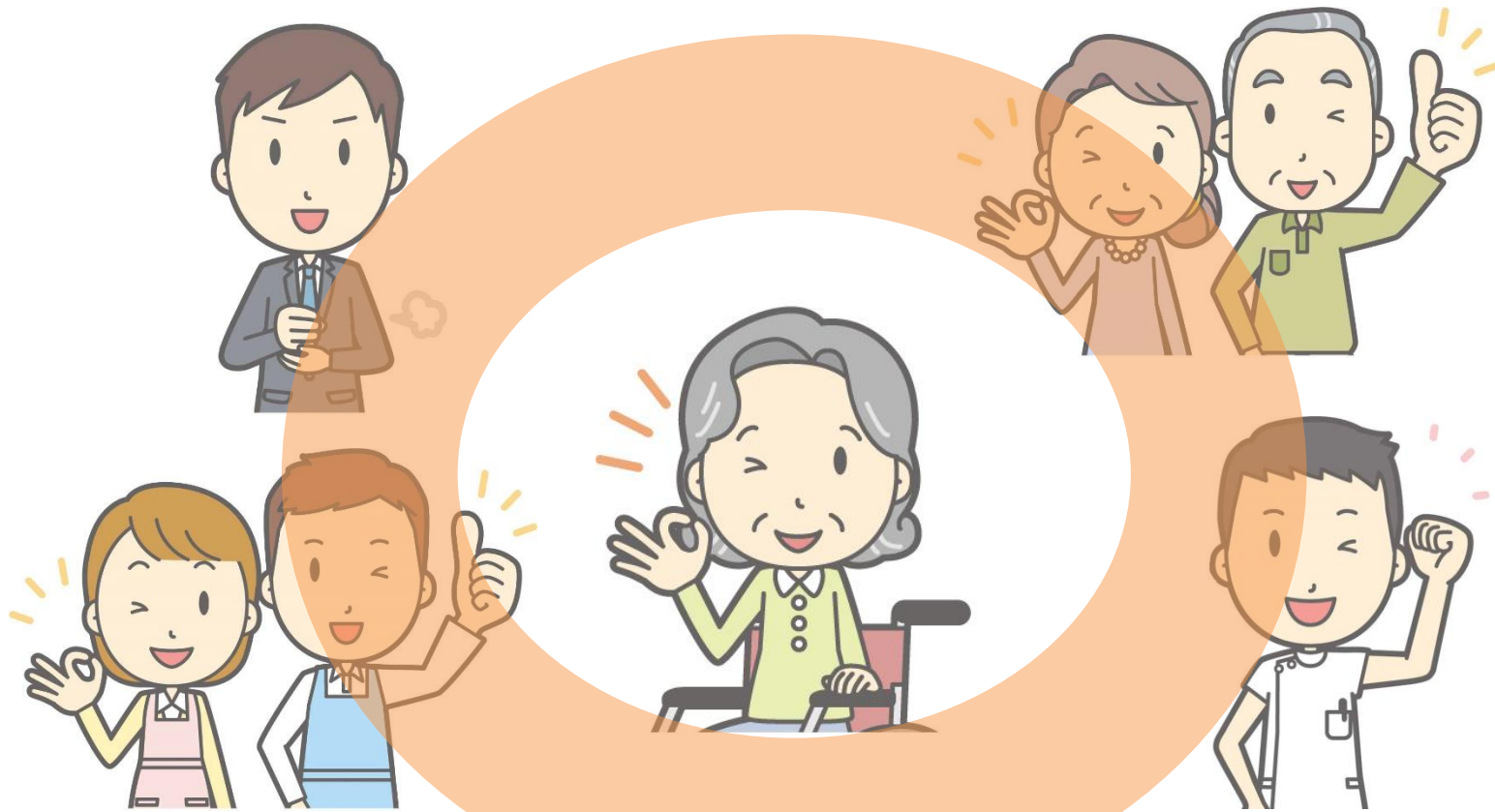


現状では. . .



お互いの話が噛み合わない場面がみられます

これからは. . .



おなじ目標に向けて、協働できます

本日のテーマ

1. リハビリテーションの正しい意味がわかる
- 2. 生活機能と
3つのリハビリアプローチがわかる**
3. 生活期のリハビリアプローチがわかる
4. リハビリ専門職の役割がわかる

生活機能を知りましょう

生活機能とはひとが生きていくための機能です

心身機能・構造 | 生物レベル

- 心と体の働き、体の部分
- 関節の可動性、筋力、立つ、座る、歩くなど

活動 | 個人レベル

- 生活上の目的をもつ、具体的な行為
- ADL(更衣・食事・排泄・入浴など)、家事、仕事、趣味、スポーツなど

参加 | 社会レベル

- 家庭や社会に関わり役割を果たすこと
- 職場での役割、家庭内役割、地域での役割

生活機能と障害

障害とは、**生活上の困りごと**のことです

機能障害 | 心身機能・構造レベルの障害

- 関節の動き、筋力、立つ、座る、歩くなどに問題が生じた状態

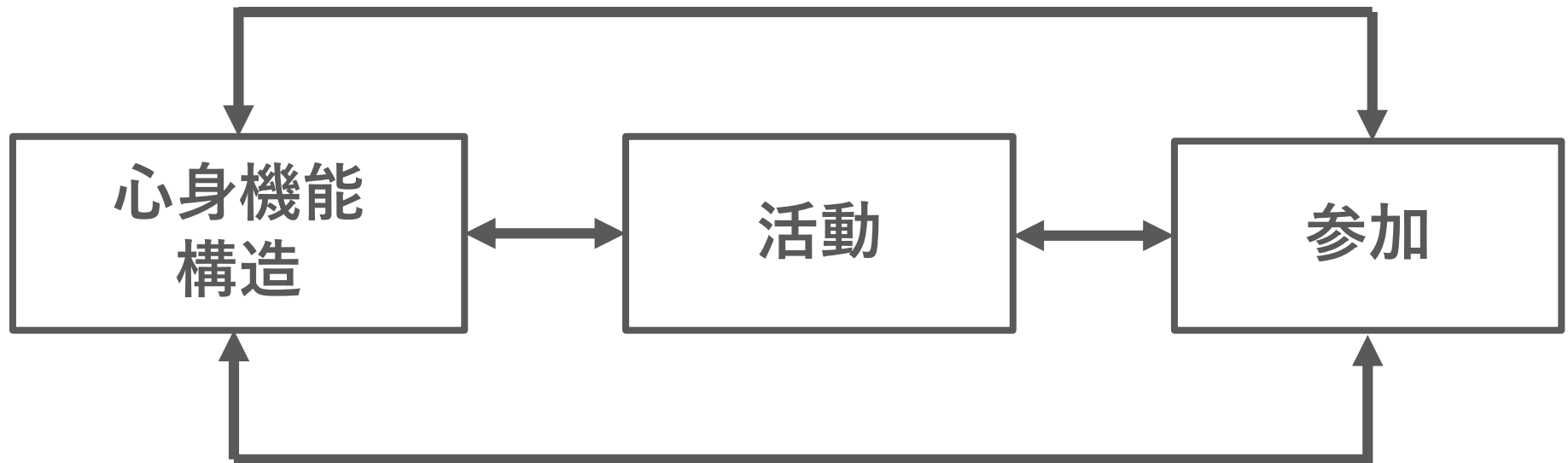
活動制限 | 活動レベルの障害

- ADL(更衣・食事・排泄・入浴など)、家事、仕事、趣味・スポーツなどの遂行に問題が生じた状態

参加制約 | 参加レベルの障害

- 家庭や職場などで役割を果たせなくなった状態
- 趣味の集まりや地域の活動などに参加できなくなった状態

生活機能の相互作用



良い循環をつくりだすことが重要です！

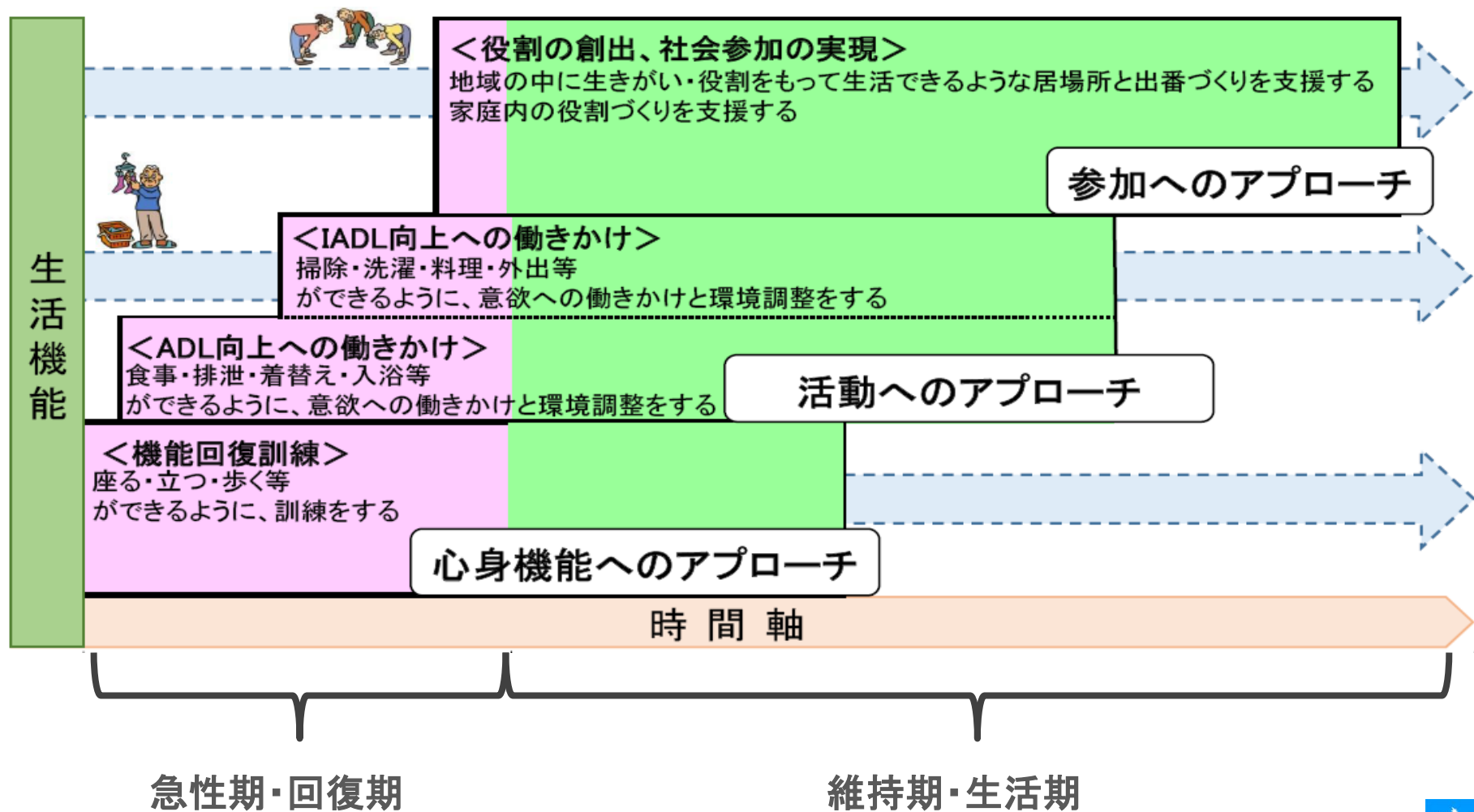
高齢者のリハビリテーションでは

単に**機能回復訓練**を行うだけでなく、
もっている**能力を最大限に発揮**させ、
日常生活の**活動**や
家庭や社会への**参加**につなげ、
自立を促すことが求められています

●**介護予防**の観点が重要です



リハビリテーションの3つのアプローチ

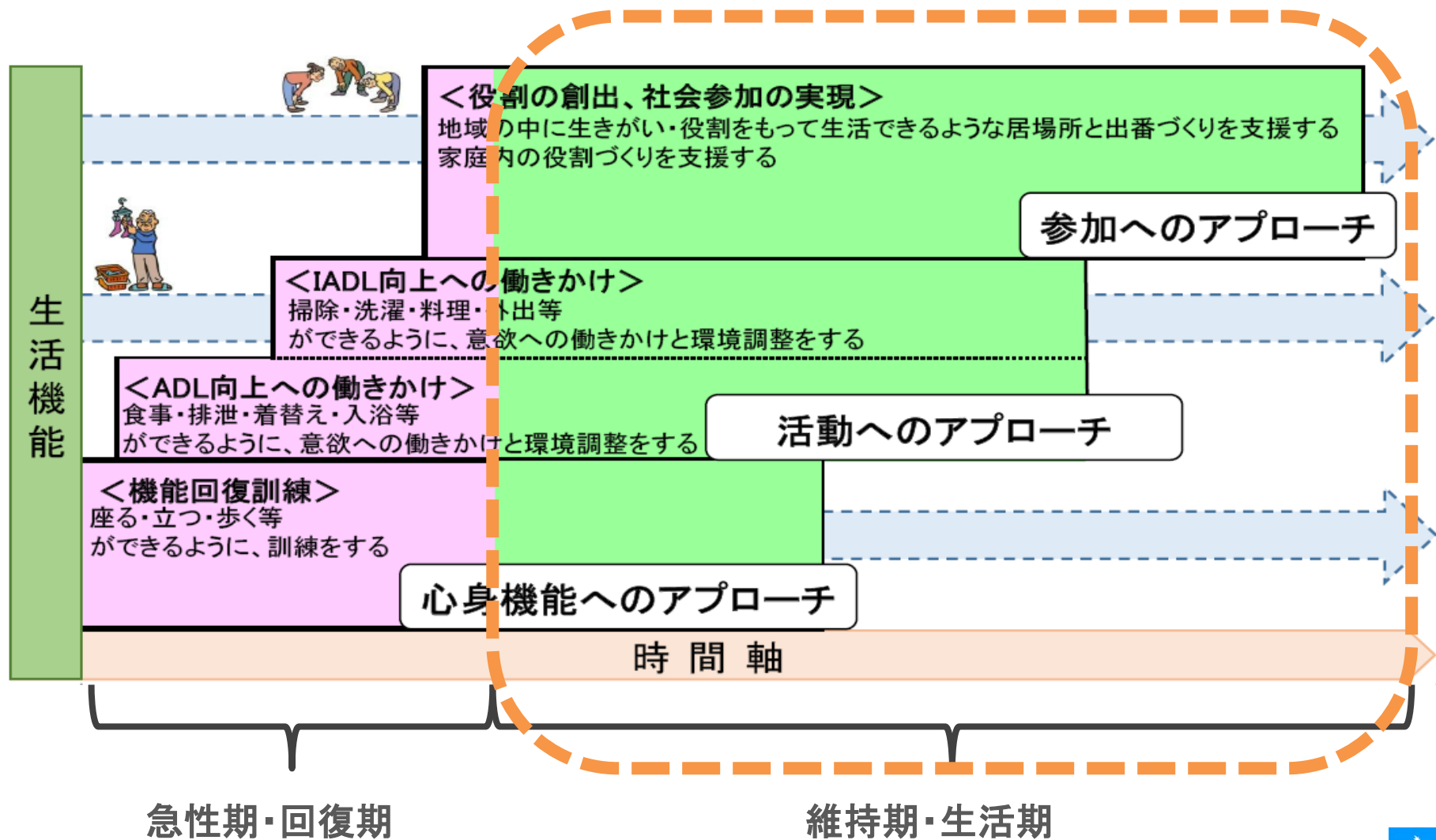


本日のテーマ

1. リハビリテーションの正しい意味がわかる
2. 生活機能と
そのリハビリアプローチがわかる
- 3. 生活期のリハビリアプローチがわかる**
4. リハビリ専門職の役割がわかる

3

生活期でのリハビリアプローチ



生活期では環境をうまく使うことが重要です

活動や参加を高めるためには、
能力を最大限発揮できるような、
環境調整(ヒト・モノ・制度)が重要です

ヒト | 家族、ケアマネ、ヘルパー、相談員など
モノ | 住宅改修、歩行補助具、自助具など
制度 | 介護保険制度など



本人の能力を最大限発揮させる環境調整

本人の能力を最大限発揮できる環境調整



最適な活動量で日常生活を送る



リハ専門職が関わり続けなくても、**心身機能の維持**が可能



可能な限り在宅での生活の継続が可能

環境からのアプローチの例

1. 座位姿勢について
2. 立ち上がりについて
3. 歩行について

能力を最大限に発揮でき
生活に広がりが出るような
視点を持つことが重要です

能力を最大限発揮しないとうなるの？

- **筋肉** | 1 週間の安静で、約10%筋力低下します
- **関節** | 3 週間の安静で、
硬くなり曲がりにくくなる
- **骨** | 数日の安静で、骨が弱くなり始めます
- **心・肺** | 3 週間の安静で、
機能が10%以上低下
- **消化管** | 消化吸収機能低下、食欲低下、便秘
- **神経** | 平衡感覚低下、精神活動の低下

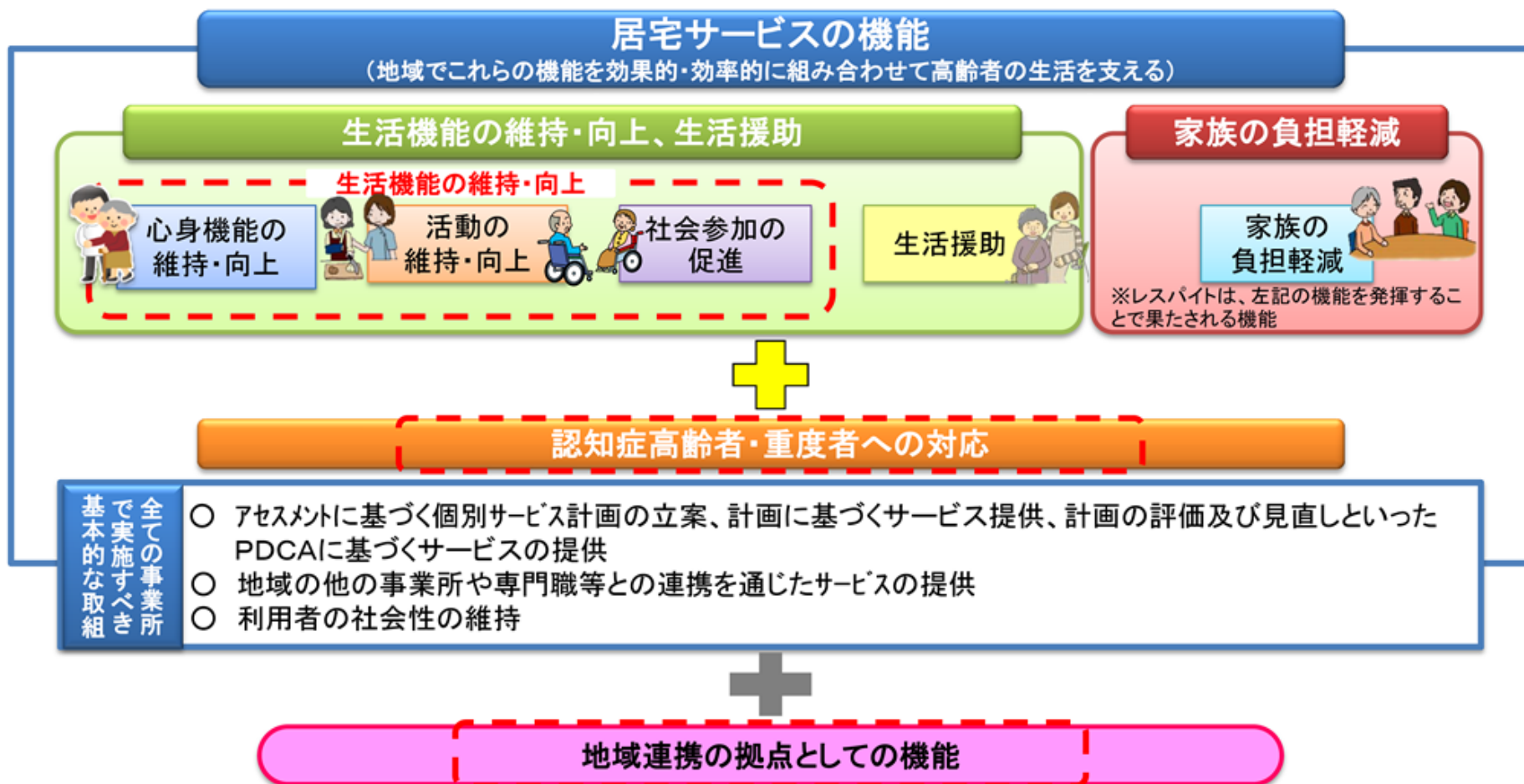
生活不活発病 | 廃用症候群

機能訓練だけで介護予防できるの？

機能訓練以外の時間や自宅での生活で、動いていない(＝活動量が少ない)と、心身機能は**確実に低下**します。普段から十分に自分の能力を発揮し、**廃用症候群を予防**することが重要です。



デイサービスでどんな関わりしていますか？



※ [] は通所介護において充実を図る機能

本日のテーマ

1. リハビリテーションの正しい意味がわかる
2. 生活機能と
つのリハビリアプローチがわかる
3. 生活期のリハビリアプローチがわかる
- 4. リハビリ専門職の役割がわかる**

3

リハビリ専門職の役割

- 対象者の生活機能を最大限に高め、日常生活で最大限に能力を発揮できるように、関係者にバトンを渡すことです
- リハ専門職以外の方でも日々実践できるような内容であることが重要です



バトンの内容は

- 目標設定するための**予後予測**
- 本人の能力を引き出す**動作方法・介助方法**
- 本人の能力を引き出す**住環境**や**福祉用具選定**
- 活動・参加の実現につながる**機能訓練方法**



リハビリテーションで大事ななのは

本人のしたい・やりたいを引きだし
本人を含めた関係者全てが
リハビリテーションの視点を持ち
目標に向けて**協働**することです！



本日も話した内容

1. リハビリテーションの正しい意味がわかる
2. 生活機能と
3つのリハビリアプローチがわかる
3. 生活期のリハビリアプローチがわかる
4. リハビリ専門職の役割がわかる

次回の研修会の案内

日程 | 平成28年9月頃に予定

テーマ | 地域リハビリテーションについて

- 今回学んだリハビリテーションの視点を地域に広げて考える
- マンガロールに学ぶ地域リハビリテーション
- 館山市における地域リハビリテーションの取り組みが分かる

※一部内容に変更がある場合があります

リハビリに関する相談窓口

リハビリについての
質問・相談がありましたら、
お気軽にご連絡ください

TEL：0470-24-7778（リハ直通）

E-mail：takahashi@tateyama-seikei.com

担当者：高橋・岡本