

機能訓練指導員 オンライン講習会

社会福祉法人常盤会

特別養護老人ホームときわ園

デイサービスセンターこもれび



はじめに



本日の内容

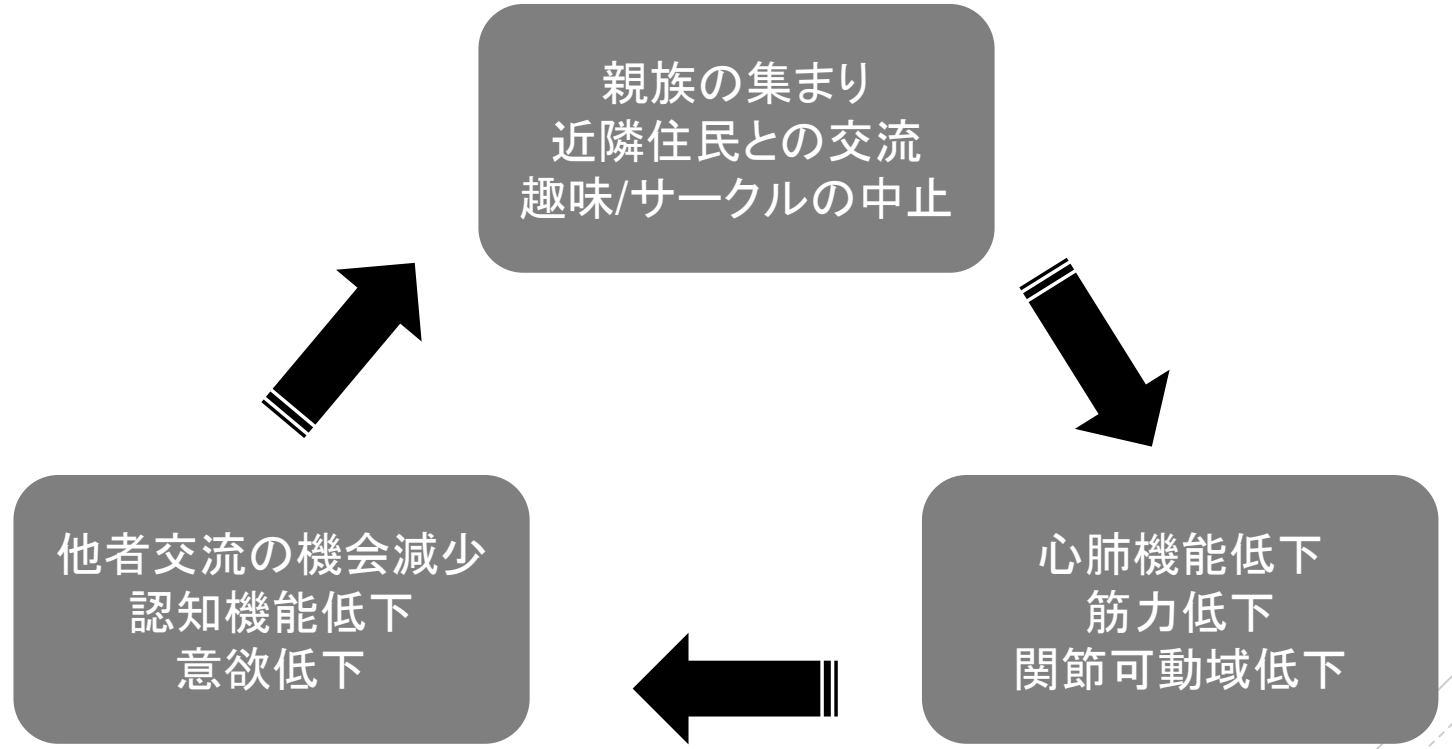
- ✓コロナウイルスと高齢者
- ✓機能低下の進み方
- ✓デイサービスセンターこもれびの機能訓練
- ✓日常生活の中での自主訓練プログラム
- ✓実施の留意点
- ✓質疑応答 次回予告

コロナウイルスと高齢者

新型コロナウイルス 健康面への影響

✓ コロナフレイル（フレイル＝虚弱）

- 感染拡大防止のため、外出の機会が減少
- 活動量が減少し『動かない時間』が増加
- 外部参加が中止となり『脳への刺激』が減少



機能低下の負のスパイラルへ

✓ 廃用性症候群

『**廃用性症候群**』とは活動量低下が引き金となり機能低下を誘発。
筋骨格系/循環・呼吸器系/内分泌・代謝系/精神神経系 etc...
多岐に影響を及ぼし、様々な身体機能低下を引き起こす。
不活発な生活を改善することが必要となる。



機能低下の進み方

具体的に
どれくらい？

✓筋力

1日	➡	約1～3%
1週間	➡	約10～15%
1カ月	➡	約50%

特に太ももやおしりなどの重力に対して立位を保つための筋力が強く低下する

✓関節可動域

約 1週間 で関節の動きが悪くなり
日常生活の動作に使用をきたす。

どんなリスクを
引き起こす？

✓筋力低下

- 下肢筋群筋力が低下... 臀部を勢いよく椅子につき圧迫骨折etc...
- 体幹筋筋力が低下..... バランス能力が低下し転倒etc...
- 下腿筋群筋力が低下... 血液循環が滞り血栓症を誘発etc...

✓関節可動域低下

- 体幹回旋動作の制限... ベットから起き上がる動作が困難etc...
- 体幹前後屈動作の制限... トイレ/更衣動作が困難etc...
- 腕の動きの制限... 洗体/更衣/食事動作が困難etc...
- 足の動きの制限... 入浴/昇降/乗車降車動作が困難etc...

その他にも機能低下により多種多様なリスクを引き起こす

皆様が尊厳を保ち、安心して暮らすために...

デイサービスセンター
こもれび
機能回復訓練室

✓はじめに



- 個々の生活環境/生活背景を聴取
個別に必要な課題を選出
各々が必要な機能を回復するため
必要なプログラムを設定

個別機能訓練

- 屋内訓練
- 屋外訓練
- 自主訓練
- 園芸療法



✓機能回復訓練室

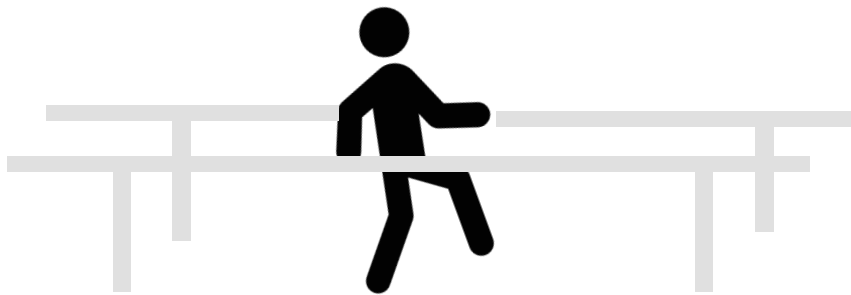


✓屋内訓練

■ 平行棒を使用した訓練



歩行動作
跨ぎ動作
ステップ訓練
筋力訓練
ストレッチ
バランス訓練



✓屋内訓練

■ パワーリハビリテーション



声を掛け合い
応援も…



✓ 屋内訓練

■ 階段昇降訓練



✓屋内訓練

- バランスパット



- ストレッチボール



- 縦型/横型手すりを使用した立ち上がりの応用訓練



✓屋内訓練

■ 実践的な手指の巧緻動作訓練

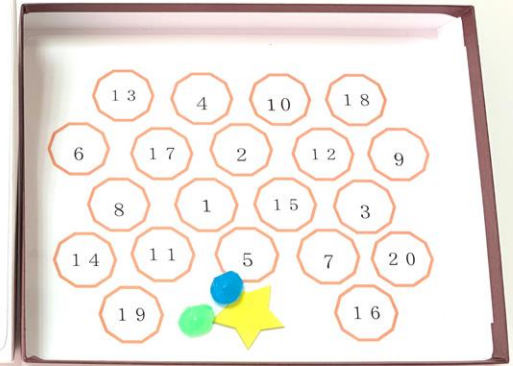


《 箸動作の反復運動 》

スポンジを箸でつまみ移動させます。
各数字の合間に☆を挟みましょう。

例...

1→☆→2→☆→3→☆→ ~20



《つまみ動作の反復運動》

1から順に指先でつまんで移動させます。
すべてを移動させてから
次の番号へ移動させましょう。

なるべく指の先端を使えるように
意識してみましょう。



✓屋内訓練

■ 自主訓練スペース



訓練スペースには
各々が自主的に集まり
互いに声を掛け合いながら
自発的な運動に取り組まれています



✓屋外訓練

■ 応用歩行訓練



四季を感じながら
各々の生活環境に準じた
路面にて歩行訓練を実施



✓ 屋外訓練

■ 園芸活動

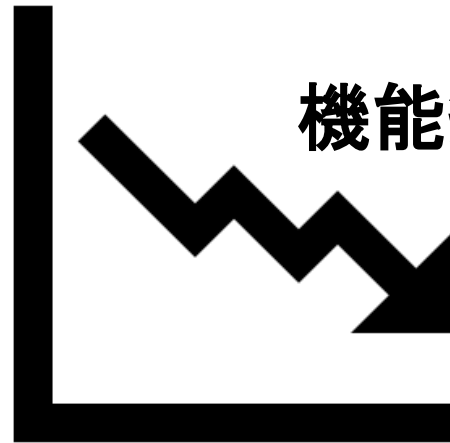


ですが...



課題

皆様が尊厳を保ち
安心して暮らすためにも
前述した個別機能訓練を
実施しているが
週に2~3回の
短時間の運動では
機能維持/向上に限界がある





日常生活の中での
自主訓練プログラム

悩みと その原因

✓ 代表的なお悩み

□ 下肢浮腫

長時間の座位/下腿筋の使用頻度減少

□ 箸が持てない/ボタンがとめられない

手指筋力の低下/巧緻動作の鈍化

□ ふらつき/歩行への不安

下肢筋群/殿筋の低下

□ 昇降/跨ぎの不安

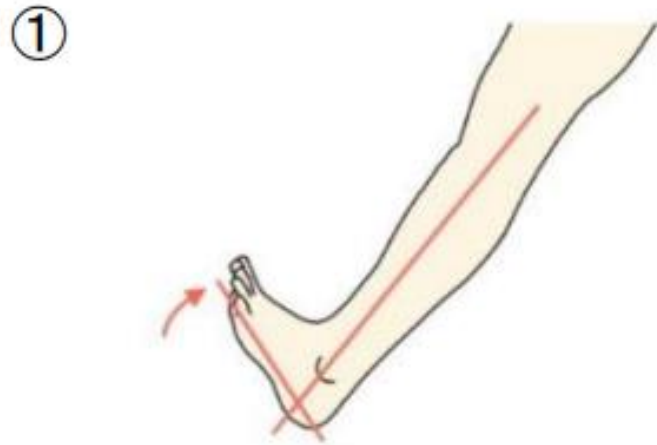
下肢の可動域低下/大腰筋の低下

□ 不良姿勢

姿勢保持筋の低下

✓ 下肢浮腫

ふくらはぎは第2の心臓とも呼ばれ、正常に働くことで大切な機能を担っています。長時間の座位が続き筋量が減ると、血液等を重力に抗して心臓へ送り戻せなくなり、下肢浮腫や血栓生成誘発の原因となり様々な弊害を引き起こします。



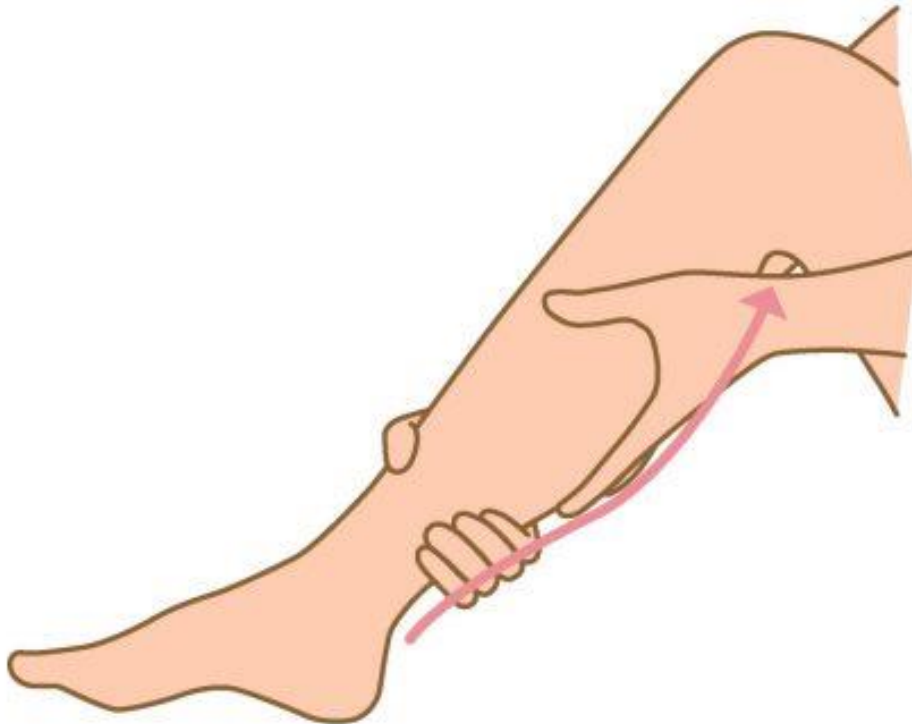
膝を伸ばす
つま先を天井へ向ける



膝を伸ばす
つま先を下へ向ける

✓ 下肢浮腫

また...ふくらはぎの『冷え』も循環不良を助長させます。
普段から冷やさない事を意識するとともに、『入浴』や『足浴』も効果を期待できます。
併せてふくらはぎのマッサージを行うとより効果的です。



一方の手で足首を握り
もう一方の手で下方から順に
5秒程度圧迫し離す
どちらの手も徐々に上方に
ずらしながら繰り返す

✓ 箸が持てない/ボタンがとめられない

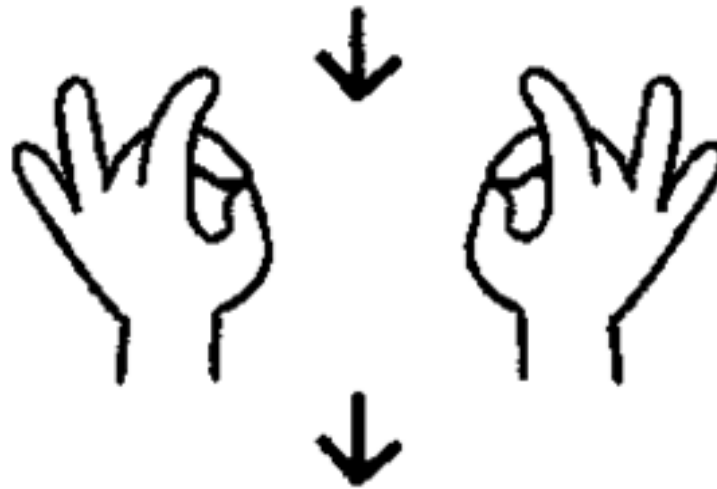
手指の筋力低下や指先の感覚が鈍化することにより、日常生活に様々な支障をきたします。
また使用頻度の低下により関節も徐々に動く範囲が狭くなってしまいます。

①



人差し指と親指の
指先をつける

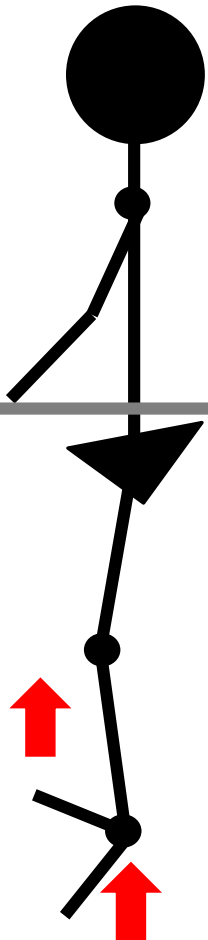
②



中指と親指の
指先をつける
小指まで同様に続ける

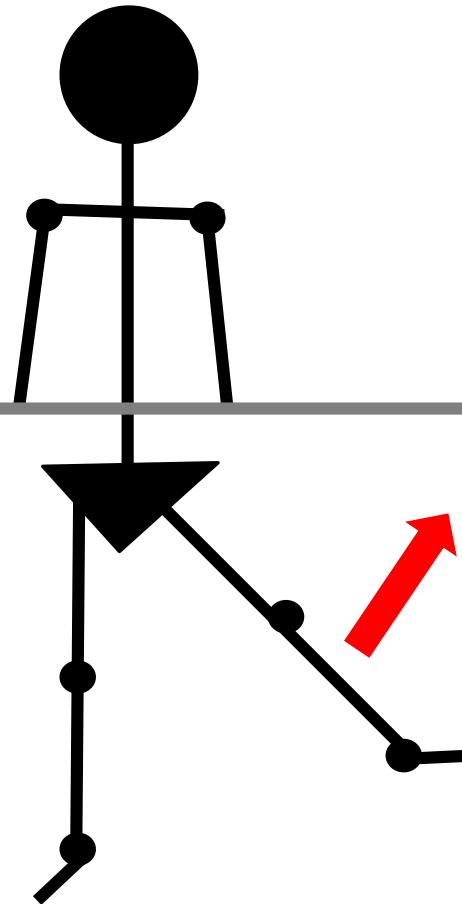
✓ふらつき/歩行への不安

抗重力筋(重力に逆らい立位を保つための筋力)の筋力低下により...
足が上がらなくなりつまづき転倒/片足立ちの保持ができずに左右へふらつき転倒等々
歩行に支障が出ると生活習慣に大きな影響を及ぼし機能低下を助長させてしまいます。



背筋を伸ばし
つま先立ち
つま先上げ

※
座位では
肘掛につかまり
同様の動作で
代用実施



背筋を伸ばし
膝を伸ばしたまま
足を外に広げる

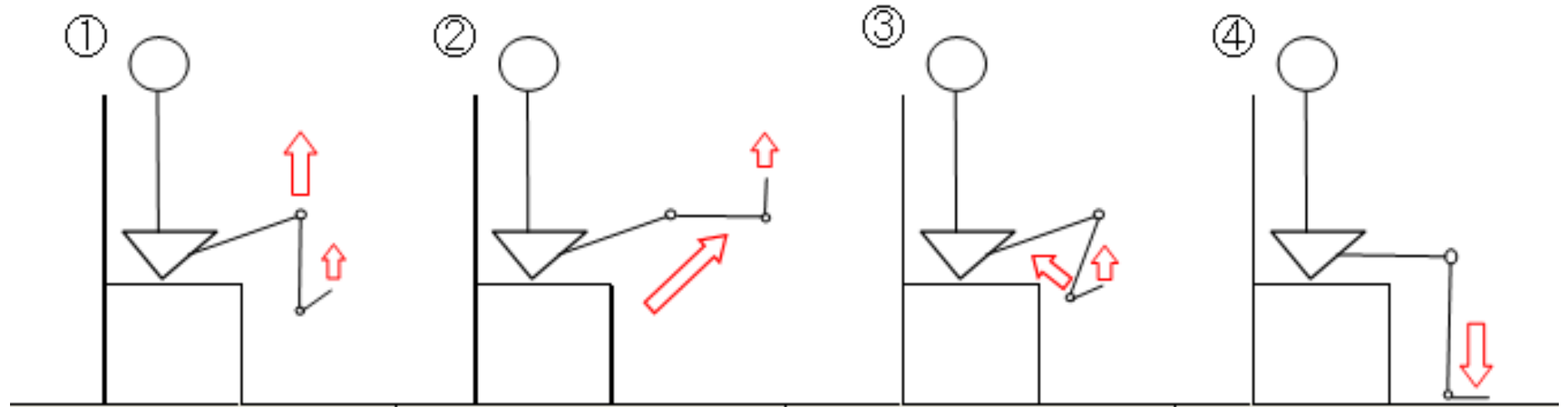
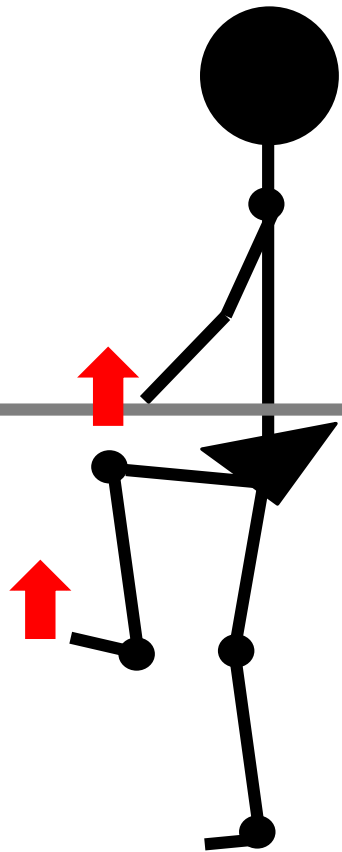
※
座位では
ゴムバンドを使用し
て代用実施

✓昇降動作/跨ぎ動作への不安

『大腰筋』『下腿筋群』の筋力低下により股関節を曲げて足を上げられなくなると、段差や障害物につま先が引っかかり転倒するリスクが高くなってしまいます。体を起こした状態で足を持ち上げる動作の習得が必要になります。

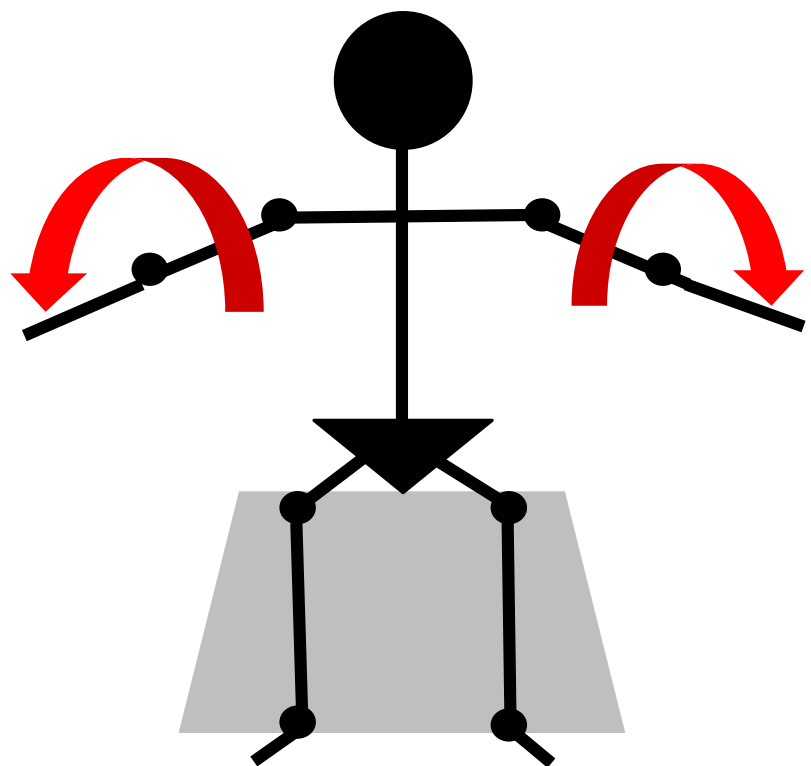
背筋を伸ばし
股関節を曲げ
膝を上げ
つま先を上げる
膝を伸ばす
繰り返す

※座位では肘掛につかまり
同様の動作で代用実施

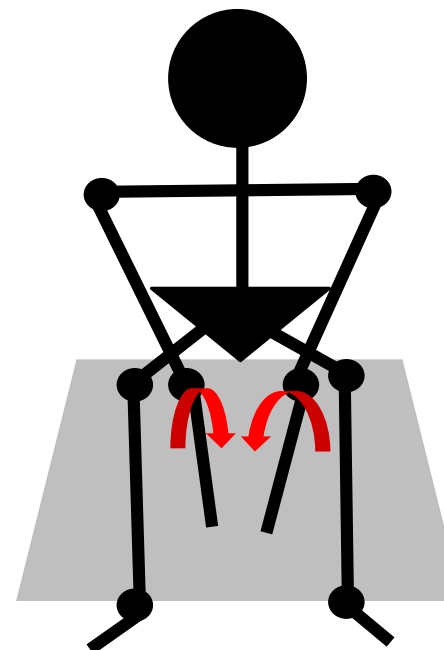


✓不良姿勢

姿勢不良は万病のもとと呼ばれており、
呼吸は浅く、神経は圧迫を受け、消化不良や自律神経症状、運動器障害等々...
多岐に渡り身体機能に影響を及ぼします。
その為、現在症状がなくとも予防として実施することをお勧めします。



鼻から息を
吸いながら
軽く上を向き
胸を張り
両腕を開き
掌を外へ捻る



口から息を
吐きながら
下を向き
背中を丸め
両腕を下へ
掌を内へ捻る

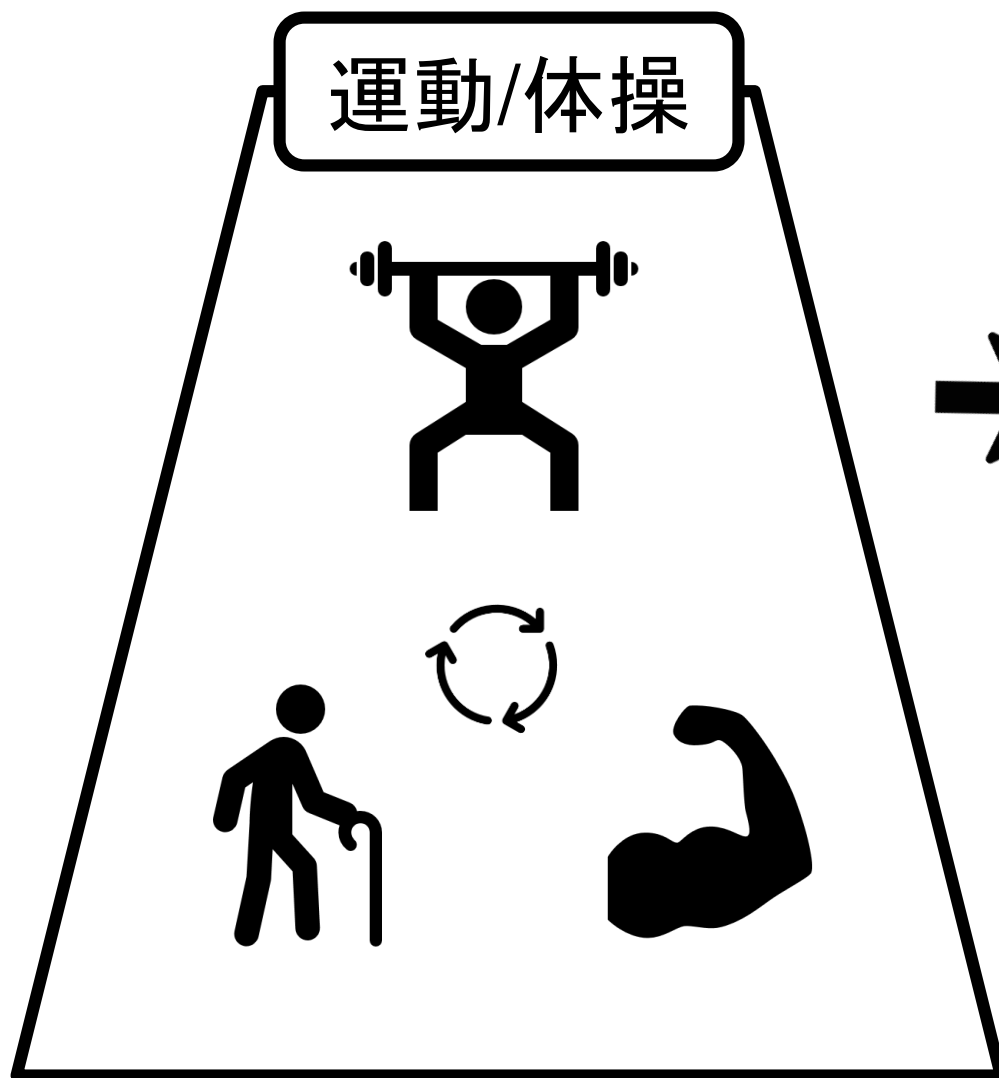
実施時の留意点

実施時の留意点

頑張りすぎると
本人も支援者も
続かない

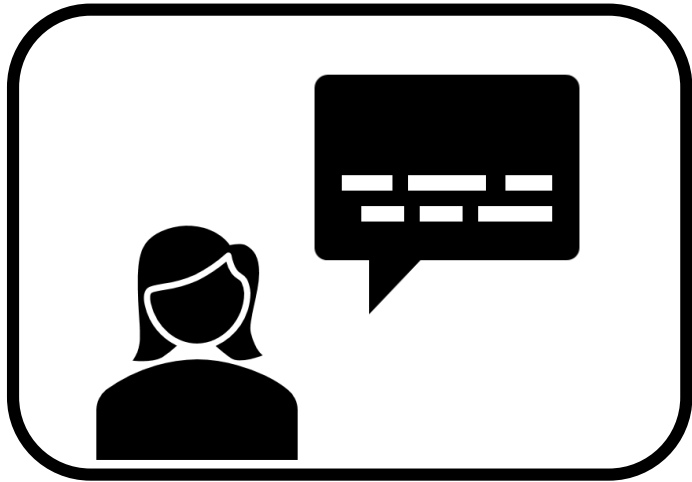


✓実施時の留意点



✓実施時の留意点

まずは運動の『目的』を明確にすることが大切



実施時の留意点

家族の支援 のあり方



最後に





本日はありがとうございました。
訓練や支援方法等々
質問があれば
お気軽にご連絡ください。
今後ともよろしくお願い致します。