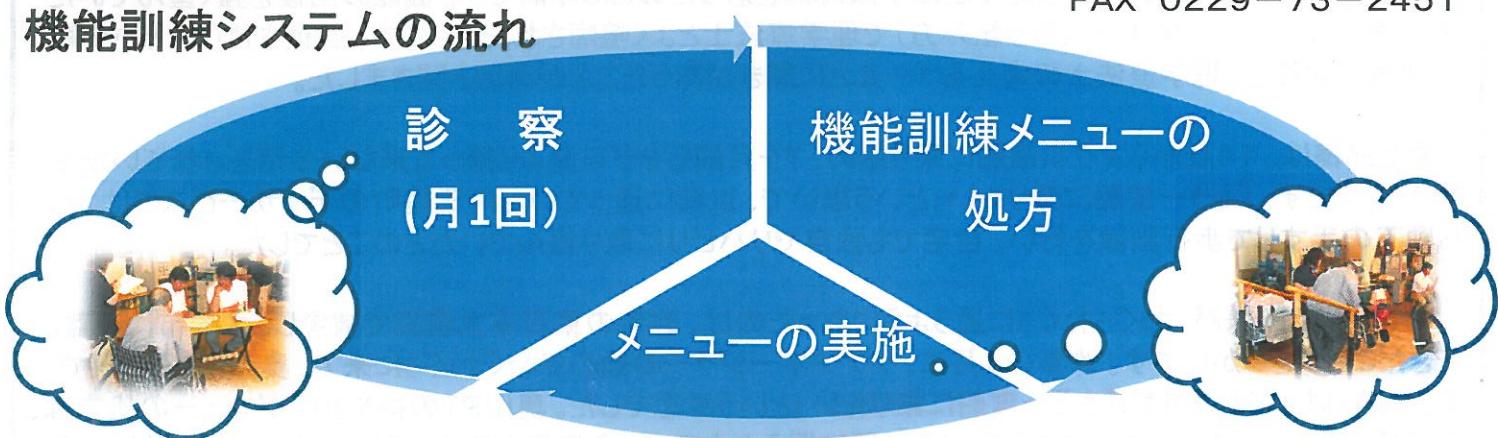


# わぐうわぐうでの個別機能訓

Care Mix・Japan  
池月デイサービスセンター  
わぐうわぐう  
TEL 0229-78-2450  
FAX 0229-73-2451

## 機能訓練システムの流れ



### 診察 (理学療法士 奥山 卓氏 神戸大学医学部保健学科理学療法科非常勤講師 及び 奥山卓氏派遣の諸先生)

理学療法士による診断は、医師の行っている診断とは異なり、利用者各人にとて、いかなる運動療法が適切なのかを見定めることが目的です。

#### (評価のポイント)

- 1股関節、膝関節、腰部の骨の状況はどうなっているか
- 2脳血管障害後遺症等に起因する麻痺の状況はどうなっているのか
- 3認知症をはじめとする精神状況はどうなっているか
- 4生活状況はどうなっているか
- 5装具をはじめとする生活自助具の使用状況はどうなっているか

### 訓練メニューの処方

理学療法士が、診察で評価した結果を“見立て”としてその場で看護職員に訓練上のポイントも付け加えて説明し、この過程を経たものが各人にふさわしい機能訓練メニューとなります。

#### (各訓練メニューの目的とその効果)

- 足挙げ訓練………大腿四頭筋の筋力増強を主な目的とした訓練。変形性膝関節症の標準的な保存療法として広く行われている訓練。
- 物理療法………加温することで血流を増加させ貯留する痛みの原因物質を除去。局所組織の修復を促進。
- ボール訓練………股関節の内転筋類を鍛える。→骨盤の安定→立位動作の安定  
骨盤底筋に作用→女性の尿漏れ改善に効果
- エルゴメーター訓練………変形性膝関節症に対しては関節可動域維持拡大効果、筋力増強効果、ダイエット効果  
脳血管後遺症の方には、更に下肢の随意性改善効果、筋トレーニング(緊張、けい縮)改善効果  
糖尿病患者には定期的な運動量確保の目的もあり
- 股関節外転訓練………股関節を外側に開く筋肉(外転群)を鍛える。  
バランスの能力低下・大腿骨頸部骨折後の利用者に必須メニュー。
- 歩行訓練………脳血管後遺症で訓練が必須の利用者、自宅での歩行量が圧倒的に少ない利用者に処方
- 階段昇降訓練………両下肢の筋力増強効果、立位動作のバランス能力向上効果、脳血管障害後遺症の下肢の随意性向上効果が目的。膝関節に大きな負担が掛かるため、処方の見極めが難しい。
- 足関節背屈訓練………転倒原因のひとつ“つま先の引っかけ”を防止する訓練。
- その他………必要に応じてその他訓練の処方あり

### 機能訓練メニューの実施

看護職員・介護職員が“連携”“協働”して実施します。

運動療法は、訓練開始と同時に最大限の運動負荷を掛けることが困難です。そのため、予防事業でいうところのコンディショニング期間が不可欠です。しかし、あまりにもその期間が長いと利用者が訓練効果を実感にくいため、訓練に取り組む意欲が低下してしまうことがあります。このことを十分に考慮して、多少“きつめ”的な訓練メニューを処方しますが、こうした場合は“筋肉痛ができることがある”“膝が痛くなったら訓練を中止して下さい”等の説明を付け加えるようにしています。



# 目標を持った機能訓練・・・千葉 栄七郎 様

わぐうわぐうで目標を持って個別機能訓練に取り組んでおられる、千葉栄七郎様を紹介します。

千葉栄七郎様が、脳出血後遺症で左上下肢麻痺を患ったのは8年前です。機能の回復を強く望んでいた栄七郎様は、リハビリの内容(取り組み方)で理学療法士とよく喧嘩されたそうです。回復させたいという栄七郎様の意欲と、理学療法士の考えるゴールとに開きがあったことが原因と聞きました。

栄七郎様は、14歳からマグロ漁船に乗り始め、7ヶ月間もマグロ漁より帰って来ない生活をされていた**生粋の海男**です。「もう一度船に乗りたい」という思いで、以前に通っていた南三陸町のデイサービスでは、自ら廊下の手すりで歩行訓練を行い、自宅でも独自でリハビリに取り組んでいたとのことでした。

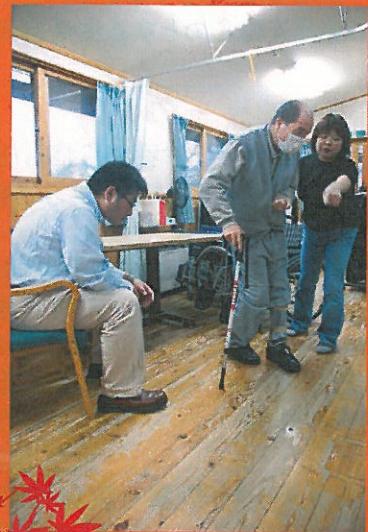
そんな栄七郎様が、わぐうわぐうに通うようになったのは、昨年の**東日本大震災**で被災し、大崎市に避難してきたことがきっかけです。昨年の4月に、ケアマネージャーの勧めでわぐわぐうに来て、奥山PTの診察でお話しされたのは、やはり「もう一度船に乗りたい」という意思でした。奥山PTの機能訓練メニューの処方は、船に乗るために“歩けるようになること”を目標に据えたもので、麻痺足を棒のように上手に使って前に進む事ではなく、正に両足で「歩く」ためのメニューであり、栄七郎様自身にとってもその違いは**目から鱗**であったようです。

“このリハビリは自分に合っている”と感じた栄七郎様はその後奥山PTの処方したメニューに取り組むことを決められました。

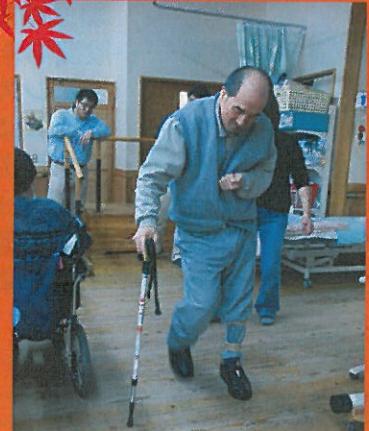
その取り組みも、1年半を過ぎ、麻痺足の可動域も大きく改善し、日常生活のQOLの向上とともに、「歩く」ことに近づいてきていることを栄七郎様自身も実感しております。現在は、次のステップに向かうべく、補装具を作り直し、新しいメニューの処方にも意欲を燃やしておられます。

## 奥山PTの診察及び指導風景

ゴールはあくまで  
船に乗ること!!



装具の見直しに着手



奥山PTより、健足を患足よりも前に出すよう指示を受ける栄七郎様