

# 楽楽タイムス9月号

頑張って更新中です!!



医療法人 相栄会 こころのクリニック リハビリテーションセンター「らくせい」  
 〒102-0082 千代田区千代田 5-1-1  
 TEL: 03-6927-7170 FAX: 03-6927-7173 E-mail: ransai@clubph.com-net.jp  
 ホームページ: ransai-hoi.or.jp/ama/ama-to-day

## ご利用者様の紹介

氏名：F様(男性) 年齢：70歳代 ご利用期間：2021年3月～現在  
 疾患名：平成24年4月発症。  
 令和3年7月 脱水症状の治療のため、G病院に入院。退院後当センター利用再開。

## 再開後は1時間から利用。評価後、今後の計画提案へ。

退院後大きく体力低下し、ご本人、ご家族も不安があり、最初は**1時間の利用から再開**しました。再開後の評価結果より、休憩を入れながらの利用時間内のリハビリの計画を見直し、2時間の利用へ。今後はもとの3時間利用へ。

9:30～10:00	到着・バイタル測定	コグニバイク
10:00～10:20	<個別リハビリ>	起居動作練習・移乗動作練習 立位保持練習・歩行練習
10:30～11:00	<自主トレーニング>	棒体操での体幹の運動 平行棒内での歩行練習など
11:00～11:30	<集団リハビリ>	ストレッチ・コグニサイズなど

その都度疲労度を確認しながら進めています。

排泄はまずは1時間毎のトイレ誘導。その都度、利用時の排泄状況を確認しながら誘導時間を調整しています。

靴を履くなどの小さなことから「できる」を増やします!



## ここがポイント! 「退院後の体力低下からの復活へ」

高齢者の場合、**運動をしない期間が2週間続くと、筋力が1/4低下**することがわかってきます。さらに、**失った筋力を取り戻すには3倍以上の時間を要する**といわれています。まずは生活場面での必要な動作の再獲得から体を使っていくことが大切です。F様の場合...

問題点①歩行困難となり車椅子使用になった。  
 ②起立・立位保持が困難となり、移乗・排泄時のスポンジの上げ下げが困難になった。  
 リハビリプログラム

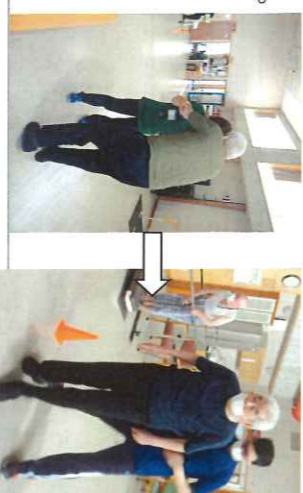
- ① 立位がとりやすい体作り⇒ストレッチ
- ② 体の柔軟性の再獲得⇒寝返り・起き上がりなど動作を通じて柔軟トレーニング
- ③ 抗重力位での活動⇒立位を通じて体幹・下肢の筋力強化
- ④ 歩行練習⇒疲労を確認しながらフロア内の移動はなるべく歩いて行う。

## リハビリ専門職がいるからできること

- ・疲労をみながら最大限できる能力を引き出すことができる。
- ・排泄を含め、全身状態を把握しながら生活のアドバイスを行うことができる。
- ・動作の中で必要な筋力強化を行うことができる。

## F様の現在のご様子

車椅子の使用量が減り、玄関アプローチは手引きで移動。オムツ使用からリハビリパンツ使用へ。



# フレイル

とは...

「Frailty(虚弱)」

健康な状態と要介護状態の中間。身体機能や認知機能の低下が見られること。適切な治療や予防を行うことが重要!

参考文献:「フレイルの診断」健康長寿ネット 公益財団法人長寿科学振興財団

## フレイルの原因

- ・加齢に伴う活動量の低下と社会交流機会の減少・身体機能の低下(歩行スピードの低下)
- ・筋力の低下
- ・認知機能の低下
- ・易疲労性や活力の低下
- ・慢性的な管理が必要な疾患(呼吸器・心血管・抑うつ・貧血など)にかかっている。
- ・体重減少
- ・低栄養
- ・収入・教育歴・家族構成など

## フレイルのリスクチェック

① ほぼ同じ年齢の同姓と比較して健康に気をつけて食事の心がけていますか。	はい	いいえ
② 野菜と主菜(肉や魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか。	はい	いいえ
③ 「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に噛み切れますか。	はい	いいえ
④ お茶や汁物でむせることがありますか。	はい	いいえ
⑤ 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか。	はい	いいえ
⑥ 日常生活で歩行などの身体活動を1日時間以上実施していますか。	はい	いいえ
⑦ ほぼ同じ年齢の同姓と比較して歩く速度が速いと思いますか。	はい	いいえ
⑧ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。	はい	いいえ
⑨ 1日に1回以上は誰かと一緒に食事をしますか。	はい	いいえ
⑩ 自分が活気にあふれていると思いますか。	はい	いいえ
⑪ 物忘れが気になりますか。	はい	いいえ

## 「らくせい」での取り組み

・転倒予防プログラムの実施



・バランス・歩行速度チェック

(毎月チェックして経過を確認しています。)

スクワットでももの前側の筋肉を鍛えます。つかまらずにできるようになるといいですね!

FRT(フレンジクショナルリーチテスト)前にどのくらい手を伸ばせるかバランスのテストです。70代で34.1cmが基準値。**15cm未滿で転倒リスクが高くなる**とされています。

## TUG(タイムアップ&ゴー)

立ち上がりつて3m先のコーンを回って戻って座るまでの時間を図ります。**13.5秒以上でかかる**と転倒のリスクが高くなるとされています。

- ・集団で行う30分前後の運動
- ストレッチ、筋カトレーニング、コグニサイズなどを組み合わせて行っています。



## 栄養アセスメント加算

栄養改善が必要な利用者様を的確に把握して、適切なサービスにつなげる取り組みです。毎月体重チェックを行い、栄養管理士の指導の下、随時栄養相談、情報提供などを行います。

赤のほかに6つ以上チェックがつくとフレイルのリスクが高くなります。赤の選択が1つ増えるごとにフレイルリスクは2倍に!赤の選択を減らす努力が必要です。