



## アクタガワの生活リハビリ



《基本情報》 女性 74歳 要介護5

仕事 : 美容室手伝い 既往歴 : 脳梗塞(左片麻痺)  
趣味 : 旅行 慢性気管支炎、糖尿病

### 《ご本人・ご家族の希望》

ご本人) 小さな孫と一緒に散歩をしたり、遊びに出かけたい  
ご家族) 立ち上がりと立位を安全に行ってもらいたい

### 生活リハビリ目標

短期目標) 自走式車いすで屋内移動を自立して行う

長期目標) 歩行器を利用した歩行を安定させ、ご家族と散歩など外出を行う



### 《リハビリの目的》

座位保持の安定 下肢筋力・体幹の強化 立位・移乗動作の安定 歩行動作の安定

### 生活リハビリ個別プログラム

- ①担当：作業療法士
  - ・姿勢保持、関節可動域の拡大のための棒体操
  - ・歩行器を使用した歩行訓練、自走式車いす操作練習
- ②担当：看護師
  - ・手すり使用による立ち上がり訓練
- ③担当：介護士
  - ・立ち上がりやすい環境設定を行い、自立した立ち座り訓練



### 改善ポイント

- ①車いすでの自走ができなかった ⇒⇒⇒ **歩行器を使用した歩行が安定してきた**
- ②立ち座り、立位が不安定 ⇒⇒⇒ **支持なしで立ちあがりが行え、膝折れがなくなった**

### 数値指標

	実施前 (2019.4)	実施後 (2019.12)
歩行速度(3m)	23.3 秒	8.6 秒
歩数	13 歩	7 歩
Timed up & go	97.5 秒	27.3 秒
ステップングテスト	4回(座位)	6回(手すり)

開始当初10m程度の歩行訓練で疲れが見られていたが、現在は歩行器使用すれば50m以上の継続歩行もできるようになりました。さらに、T字杖を使用しての歩行訓練にもチャレンジしています。立ち上がりの重心移動には特に重点を置いて運動を行い、バランス能力の向上に努めたため、現在はどこにも掴まることなく立ち上がることも可能となりました。



家族で旅行に出かけた際、ご主人に手を引いてもらい歩く事ができたことは一生の思い出です。

下肢筋力の向上により、スポーツテストの数値も改善しています。リスクを軽減しながら、移動することの手段が、車いすから自立歩行に変わったことでQOLの向上につながっています。

優秀賞おめでとうございます

# 感性にささやく五感の生活

## 正月

“もういくつねるとお正月～”

歌の中には凧上げ、羽根つきなど「正月遊び」が登場します。

凧は、空にどれだけ高く揚がるかを競って楽しむ以外にも、運を上げるとも言われます。羽根つきは、一年の厄をはね、子の健やかな成長を祈願する厄除けの意味も込められているそうです。また、祝い事の時に目にする獅子舞も縁起物で、初詣で頭を噛まれるとご利益があると考えられています。

〈ハートフルホーム加島〉



## 七草

正月七日を「七日正月」といい、朝食に七草を入れたお粥を食べて「七草の祝い」をします。この祝いは江戸時代には五節句のひとつ「人日の節句」として重要なものでした。

粥に入れる七草は、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの七種で、春の七草と呼ばれます。野に咲く若菜を食し、自然界から新しい生命力を得ることで無病息災と長寿を願います。

〈プレミアムハートライフ大岩〉



## 小正月

元旦を中心とした正月（大正月）に対して、1月15日を小正月といっています。

小正月には、餅や団子を小さく丸めたものを木の枝につけて豊作を祈る習わしがあります。この飾り物を餅花（もちばな）といいます。また、この日はどんど焼きといって、神社で正月飾りや古いお札などを燃やします。その火で焼いたお餅などを食べると無病息災で過ごせるといわれています。

〈プレミアムハートライフ千代田〉



前回に引き続き、当社の「生活リハビリ」について、各事業所で取り組んでいる内容を取り上げていきたいと思えます。そもそも当社の生活リハビリとはお客様の生きがいや自己実現に焦点を当てて目標を設定し、その目標に向かってチームで生活における動作の自立や役割作りなどを支援していく取り組みになります。ではこれまでの取り組みの中から、お客様の事例をご紹介します。

### ◇活動レポート

お名前はH様、男性で91歳の方です。

《病歴》左肩骨折、仙骨骨折

《ご本人・ご家族の希望》

ご本人)できるだけ体を動かして、足のむくみをなくすようにしたい。

ご家族)適度に運動して歩行を安定させてもらいたい。

《生活リハビリの目標》

短期目標)むくみ改善を目的として、デイサービスのフロア内を安全に歩けるようになる。

長期目標)フロアや食堂にある花瓶のお水の交換を行う事でご後期会を増やし、大好きなお花を通して季節を感じる。

《生活リハビリのプログラム》

<座って行うプログラム>

背もたれに寄りかからないようにして座り、両手を伸ばしながら良い姿勢を保ちつつ、ゆっくりと足踏みを20回×2セット。



<立って行うプログラム>

両手を机について、まっすぐ真上に上げる事を意識しながらゆっくりと足踏みを20回×2セット。

《改善ポイント (2019年3月～2019年6月)》

①シルバーカーでの歩行が安定し、5分以上の歩行が楽に行えています。

- ・5分間歩行：(3月)息切れが強く実施できない→息切れなし※4月時点



②手放しで5分以上の立てるようになったため、目標の『お花の管理』を実施しています。

- ・手放しで立つ  
(3月)手すりがある環境なら可能  
→(6月)手放しで5分以上保つことが可能
- ・シルバーカーに頼らずに歩ける距離：  
(3月)2～3歩→(6月)5m  
※5月時点

大好きなお花の管理は私の仕事なの。役割ができてうれしい!



# アクタガワの生活リハビリとは

アクタガワの生活リハビリでは「腕を上げる」「足の曲げ伸ばし」といった“機能の向上”だけを目的とするのではなく、本人、ご家族様の「箸を使って食事する」「歩いて買い物に行く」といった希望に沿い、日常生活の“「〇〇したい」の実現”を目標として、アセスメントを基に個別プログラムを作成します。個別プログラムの実施結果は科学的データを基にしながら目に見える形で評価します。

効果が実感できるから、

「〇〇したい」を「〇〇できる」に変わるまで続けられる。それがアクタガワの生活リハビリです。



監修：常葉大学  
健康科学部 静岡理学療法学科  
教授 青田安史 先生（株式会社アクタガワ スーパーバイザー）

ここが強み！

- ① 生きがいを高める目標設定
- ② ステップアップを見る・感じる独自の評価
- ③ 結果にコミットする多職種連携型チームアプローチ

具体的にどうゆうこと？

## ① いつまでも生きがいを持って生活して頂くための目標設定

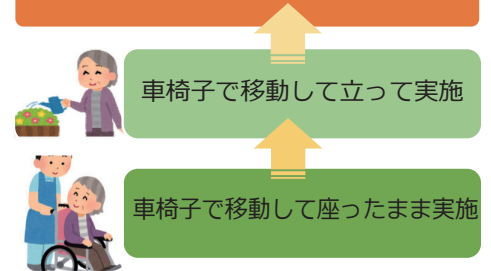
当社の生活リハビリでは、お客様の“生きがい”を高めるために社会参加や役割の創出を目標としています。社会参加や役割が創出されることで、人間が持つ社会的欲求、承認欲求に訴えかけ、生きがいを高めることができます。

## ② ステップアップを見る・感じることができる独自の評価

当社では目標達成に必要な要素が見える化する独自の評価指標「アクタガワステップ アップスケール」を運用しています。これにより、目標達成までの道のりが明確になり、機能訓練の効果を高めることができます。また機能訓練の成果をご本人様に見て、感じて頂く事が出来ます。

ご家族様、ケアマネジャー様にも機能訓練を進捗状況が分かりやすい指標をなっています。

目標：趣味である庭の花への水やり

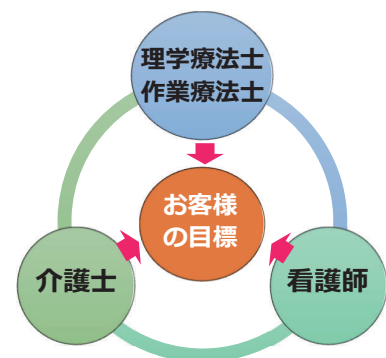


## ③ 結果にコミットする

### 多職種（PT/OT・Ns・HP）連携型チームアプローチ

お客様一人に対して、理学療法士（PT）または作業療法士（OT）・看護師（Ns）・介護士（HP）の3職種それぞれが実施するプログラムを作成します。

提供時間を通じて、目標に対するアプローチを行う事で結果にコミットします。



生活リハビリ実施事業所／

ハートフルホーム（生活リハビリデイサービス、小規模多機能型居宅介護）

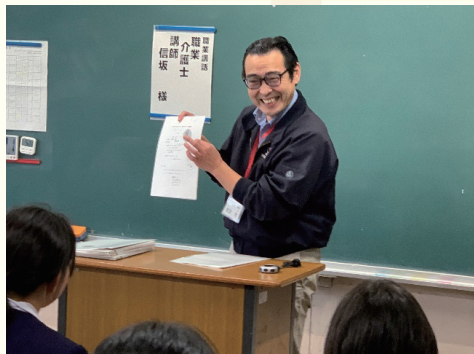
プレミアムハートライフ（有料老人ホーム）、ハートライフ（サービス付き高齢者向け住宅）

静岡市（葵区、駿河区、清水区）、藤枝市、牧之原市、浜松市、富士市、沼津市、長泉町

アクタガワ  
beyond

# 地域交流活動

## 西奈中学校「介護の仕事」職業講話

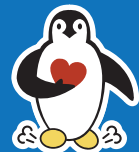


アクタガワハートライフ押切の信坂施設長が、1月23日に静岡市の西奈中学校から招かれ「介護の仕事」について話をさせていただきました。101歳のおお客様のエピソードを紹介しながら、介護の仕事は「お客様の生活を支える仕事」でもあり、本当のやりがいは、お客様ひとりひとりの「夢と希望」を叶えるお手伝いができる仕事であることを話しました。講話後に、沢山の生徒さんから感想文をもらいましたので、その一部を紹介させていただきます。



私は、介護のお仕事は本当に大変なお仕事だと思います。けれど、その中にもおもしろみや工夫がたくさんつまっているのだなと思いました。夢や希望をかなえたりサポートをする、とても仕事な人だなと思いました。気持ちを常に前向きにしていこうと、常に相手を思い、相手のことを考える、これは人しかできない、優れと愛がたくさんつまった仕事な人だなと思いました。私も相手のことを考え、人を助ける仕事をしたいと思いました。

# ペンギン食堂



令和元年12月

炊き込みご飯・鱈のちり蒸し  
厚焼き玉子とかまぼこ  
～大根おろし添え～  
ほうれん草ごま和え・漬物  
里芋のすまし汁  
生フルーツ

