

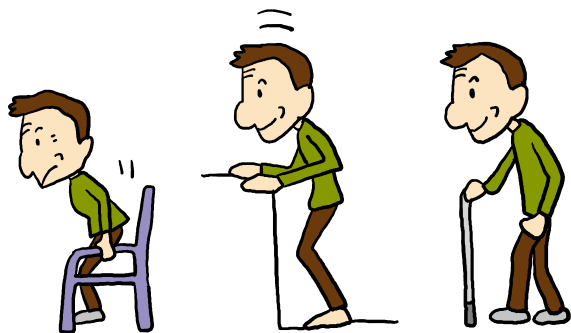
リハビリテーション

5～10点(満点)の方へ

段差等を考慮していませんが、45m歩行できれば自立となります。どなたかについてもらって、伝い歩きができれば、次は歩行器や杖などを使って自力で歩く練習をしましょう。

その基礎となるのが下肢の筋力トレーニングなので、立ち上がり練習、スクワットなどを組み合わせてトレーニングをしましょう。あせらず、ゆっくりすすめましょう。

- 1) 立ち上がり練習
- 2) スクワット
- 3) 歩行練習
(伝い→歩行器→杖)



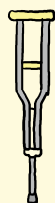
こんな工夫も

● 歩行を支える補助具

手すりで歩くことができるようになると、次は歩行補助具を使ってリハビリを進めます。

T字杖、四点杖、松葉杖、歩行器、歩行車(シルバーカー)等については、かかりつけ医などの助言をうけて導入してみましょう。

介護保険の認定の有無により、福祉用具として給付の対象になります。



松葉杖



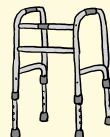
T字杖



シルバーカー



四点杖



歩行器

簡単アドバイス

平均年齢が80歳にも届く高齢社会。できるだけ足腰に心配が無く生活したいものです。下肢筋力強化が基本になりますので、薬を飲むのと同じように毎日トレーニングを続けてみましょう。



Barthel Index
Walking
on level surface

移動



生活動作において
移動の可否は
大きなポイントになります。

東京都福祉保健局
公益社団法人 東京都医師会

東京都地域リハビリテーション研修会
— 明日から使える知識と技術 —
かかりつけ医リハビリテーション普及促進事業 2013

1

移動とは？

一定の距離を介助や見守りなしで、1人で歩けるかどうかをみてます。松葉杖や杖、歩行器等の使用はOK。

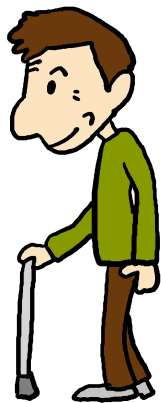
一人で歩く

1人で移動できる、ということ。駆動できて1人で移動できればOKとなります。

トイレ

台所
(食事)

寝室



風呂

玄関
(外出)

車いすの使用

車いすについては、自立していても5点満点となります。

2

Barthel Indexの移動

あなたは、どの段階ですか？
チェックしてみましょう。

0点〈全介助〉

移動するには車いすも使えず、お手伝いいただかなければならない。



5点 〈自立〉

車いすに乗れば45m自力で移動(駆動)できる。

10点 〈部分介助〉

一部の介助や付き添いがあれば45m以上歩行ができる。



15点(満点)〈自立〉

1人で45mの歩行ができる。

3

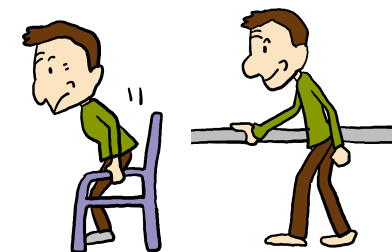
リハビリテーション

車いす: 0点から5点(満点)
歩行: 0点から10点への方へ

歩行目標の場合 (0点から10点)

1) 立ち上がり練習

2) つかまり立ち時間を長くする



車いす目標の場合 (0点から5点)

まず、座る時間を徐々に長くする練習をします。車いすを漕ぐ練習をしましょう。車いすのハンドリムを後ろから前に転がします。車いすがこげるのであれば、タイヤの空気や座面の高さなどの確認も。

