

月刊
monthly

DAY

[月刊デイ]
<http://daybook.jp/>

VOL. 221

5 2018
月号

新企画&現場で役立つ
レク情報など満載!

〈特集1〉

ひと工夫で効果アップ! デイケア・デイサービスの リハビリ&訓練

〈特集3〉
身近な素材で簡単! 季節を感じる
壁画・クラフト



〈特集2〉

ヘエ〜ッ!

とうなる

「食事」「お風呂」
「トイレ」の工夫

別売

5月号
対応版

お役立ち
ツールCD

定価600円
(+税、送料別)発売中

環境整備＆自宅での自主トレで実現 入浴動作訓練

目的・効果 浴槽をまたぐ動作を改善し、自宅での入浴を自力で行えるようになる

対象者 Aさん（60歳代、女性）、脳出血後遺症による右上下肢不全麻痺、両側性変形性膝関節症
衣服の着脱は自立、洗体もできる範囲で行えているが、浴槽の出入りには介助が必要。

Aさんは、自宅での入浴時に浴槽の出入りをご主人に手伝ってもらっていますが、介助量が多くご主人の体調を心配されています。「自宅の風呂に自分で入りたい」という希望が聞かれたため、浴槽の出入り動作を中心とする訓練を開始しました。

1. 自宅浴槽と同じ高さ・幅での浴槽またぎ動作の練習

自宅の浴槽と同じ高さ（56cm）・幅になるよう作成した段ボールをまたぐ練習を実施しました。



自宅の浴槽と同じ高さ・幅の段ボールをまたぐ

2. 浴槽での練習＆自宅環境の整備・自宅での練習

56cmの高さをまたげるようになったところで、デイの浴槽でまたぎ動作の練習を行いました。また、自宅の浴槽に介助用手すりを設置していただくとともに、以下のような自宅での運動メニューを提案し、実施していただきました。

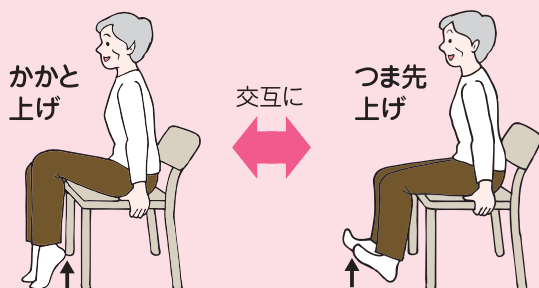


デイの浴槽を使って実際にまたぐ練習

【自宅での運動メニュー】

● 足関節の底背屈 左右各20～30回

足のかかとを上げる・かかとを床につけてつま先を上げる動作を交互に繰り返します。



● 膝関節の伸展 左右各10秒×2回

片足の膝を伸ばしたまま、10秒保ちます。反対側も同様に行います。



結果

現在、手すりを用いて自宅での入浴が可能となっており、ご主人も手すりを有効に活用して介助されています。

提供／ヒューマンライフケア株式会社

買い物中の動作を日常で取り入れる 買い物動作訓練

目的・効果 買い物カートを押して、1人でスーパー内での買い物を楽しめるようになる

対象者 Dさん(80歳代、女性)、入院による身体機能低下、高血圧、易疲労性、不随意運動あり(ふらつき、小刻み歩行、突進歩行)

Dさんは、ご主人の運転する車でスーパーに行き、車イスで移動しながら買い物(会計はご主人)していましたが、ご本人から「自分でスーパーに行って買い物したい」という希望が聞かれたため、訓練を開始しました。

1. 実践練習に向けた平行棒歩行での身体づくり

訓練開始当初、Dさんは体幹と下肢筋力の低下が見られたため、平行棒内での歩行練習を行いました。

ポイント

多様な方法で歩行を行い、さまざまな筋肉の強化に働きかけることで、シルバーカー歩行が行えるまでになりました

【歩行練習メニュー】

● 通常の歩行 ● 足上げ歩行 ● 大股歩き ● 横歩き

2. シルバーカーで買い物カートを押して歩く・物を手取る動作の練習

デイのフロア内を、シルバーカーを押しながら歩行しました。必要な歩行量は、Dさんが普段行くスーパーの広さと合わせてフロア4周とし、徐々に歩行量を増やしていきしました。

また、帰りの送迎時に、自分の席から送迎車まで、シルバーカーを押しながら荷物を取り、身支度などをしていただくようにすることで、「買い物カートを押しながら必要な物を手取る」動作を疑似的に取り入れました。



シルバーカーを買い物カートに見立て、スーパー内を歩く際と同じ距離を歩行



帰りの送迎時、荷物をシルバーカーに乗せることで買い物動作の練習になる

ポイント

買い物カートを押しながらの歩行動作や、方向転換、買い物カートを支えにしながら物を取る動作などの獲得につながるとともに、送迎時に身支度を行う動作で、立位バランスの向上を図ることもできました

3. 狭い通路・人が多く行き交う時間帯など、より実際の場面に近い環境での練習

当初、Dさんが行き交う人や座っている人のイスを引く動作などに不安を感じていたため、人の行き来が少ない時間を選び、機能訓練指導員がDさんのすぐ近くの後方で見守りながら取り組んでいました。

人の少ないフロアでの歩行に慣れてきたため、狭い通路や人が行き交う場面など、実際のスーパーに近い環境で練習できるよう、スタッフやご利用者の動きが多くなる夕方の時間帯に実施するようにしました。

ポイント

普段のスーパーでの買い物の所要時間を聞いておき、同じ時間（20分）、訓練を行うことで、体力面でも目標に近づけるようにしました



少し狭い通路内での方向転換

4. お金を計算する脳トレ問題で、会計のイメージをつかむ

これまでご主人が行っていた会計を自分でスムーズにできるようになるために、レジでのお金のやり取りをイメージしながら、お金の計算などの脳トレ問題に取り組んでいただきました。

おつりを計算しましょう
請求額と支払ったお金から、おつりを計算し、おつりに必要なお金の金額と枚数を書きましょう

実測日 年 月 日 名前 ()

① 支払ったお金
請求額 ¥320
おつり ()円
おつりに必要な金額
500円=()枚 500円=()枚
100円=()枚 100円=()枚

② 支払ったお金
請求額 ¥80
おつり ()円
おつりに必要な金額
500円=()枚 500円=()枚
100円=()枚 100円=()枚

③ 支払ったお金
請求額 ¥3240
おつり ()円
おつりに必要な金額
500円=()枚 500円=()枚
100円=()枚 100円=()枚

④ 支払ったお金
請求額 ¥900
おつり ()円
おつりに必要な金額
1,000円=()枚 1,000円=()枚

いくらか計算しましょう
スーパーにきました。カレーとサラダを作る材料を選びましょう

実測日 年 月 日 名前 ()

たまねぎ (1個) 100円
レタス (1玉) 200円
トマト (1個) 250円
にんじん (1本) 100円
肉 (1kg) 390円
ジャガイモ (1kg) 250円
カレー粉(ルー) (1kg) 100円
食パン (1箱) 300円
卵 (1個) 150円

サラダの材料を選び、値段を計算しましょう

名前	値段	単位
()	()	()円
()	()	()円
()	()	()円
()	()	()円
()	()	()円
合計	()	()円

カレーの材料を選び、値段を計算しましょう

名前	値段	単位
()	()	()円
()	()	()円
()	()	()円
()	()	()円
()	()	()円
合計	()	()円

お金の計算や買い物にかかわる脳トレ問題を実施

結果

実際の場面に近い環境で練習したことにより、スーパー内で買い物カートを押しながら歩行する動作、買い物カートを押しながら物を手に取る動作を獲得できました。

現在、次のステップとして、スーパーまでの行き来を2本杖で行えるよう練習中です。



2本杖での歩行練習

提供／ヒューマンライフケア株式会社

麻痺側上肢を用いた作業で改善を図る 生活動作の改善プログラム

目的・効果 麻痺側への注意を促すとともに、生活の中で麻痺側上肢を使う習慣を増やし、車イスのブレーキ掛けやお菓子の個包装を両手で開けられるようになる

対象者 Eさん（60歳代、女性）、脳梗塞後遺症による左不全片麻痺、要介護3
麻痺側の上肢の力が弱く、握る・つまむ動作は補助手レベル。麻痺側に意識が向きにくく生活の中で使う機会が少ないため、普段は膝の上に置いていることが多い。

Eさんは、麻痺側（左手）を日常生活で使うことが少なく、車イスのブレーキ掛けやお菓子の個包装を開けるなどといった、空中で行う両手の作業に困難が見られます。デイで過ごす時間の中で両手を使う機会を増やし、普段の生活で活用できるよう訓練を開始しました。

1. 平行棒内の段差昇降

平行棒内の段差昇降練習を行う際、声掛けによって左側への注意を促し、動作を行う際のポイントをその都度フィードバックしました。

ポイント

注意を促すことで、左側を目で見て確認する習慣が付き、外出時の階段昇降の際の安全性が向上しました



麻痺側に注意を向けながらの段差昇降練習

2. セラバンドでの筋力強化とブレーキ掛け動作の反復

平行棒の端にセラバンドを結び付け、車イスのブレーキを掛けるのと同じ動作でセラバンドを引っ張る練習を行いました。

また、車イスのブレーキを両手で同時にかける実践練習も繰り返し行いました。少し肘を曲げた状態からの伸展力が強化され、ブレーキを掛けるのに必要な筋力を獲得できました。



セラバンドを使った、車イスのブレーキ掛け動作の練習

3. 創作活動で麻痺側の手を使う習慣づけ

当社全デイで実施している「伝統文化創作レク」にて、麻痺側の左手を使う作業を積極的に取り入れ、ご本人にその都度左手を使うよう促しました。



創作レクで実際に作った「ご朱印ノート」

【左手を使う作業の例】

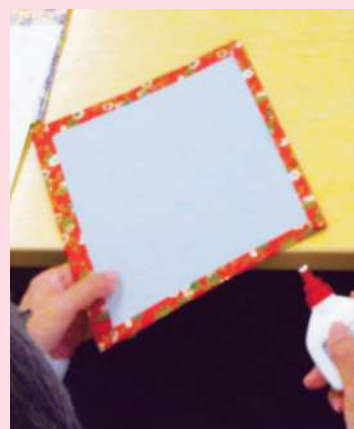
- イラストに色を塗る際に、左手で紙を押さえる
- 和紙を貼った厚紙を左手に持って光に透かし、右手で穴を開ける（穴を開ける際の抵抗に耐える力が必要となる）
- 左手に和紙を持ち、和紙のはがれやすい部分にのりを貼って補強する（空中で和紙を固定する際の厚紙の角度を微調整する巧緻性が必要となる）



麻痺側の左手で紙を押さえる



左手で紙を持って穴を開ける



左手で紙を支えながらのり付け

ポイント

- 月替わりでさまざまな作業スキルが必要となる「伝統文化創作レク」を、機能訓練として活用しました
- 丁寧な作業を褒められ他のご利用者の作業を手助けすることで、意欲・自信が向上しました
- 麻痺側の左手の使用を促すだけでなく、自発的に行えた際に「両手で作業ができていますね」などの声掛けを行い、成功体験としてフィードバックすることで、麻痺側の自然な使用へつなげました

結果

日常生活場面で自然と両手を使うことが多くなり、困難であった車イスのブレーキ掛けやお菓子の個包装を開ける動作も改善しました



両手で車イスのブレーキをかける



お菓子の個包装を両手で開ける

提供／ヒューマンライフケア株式会社