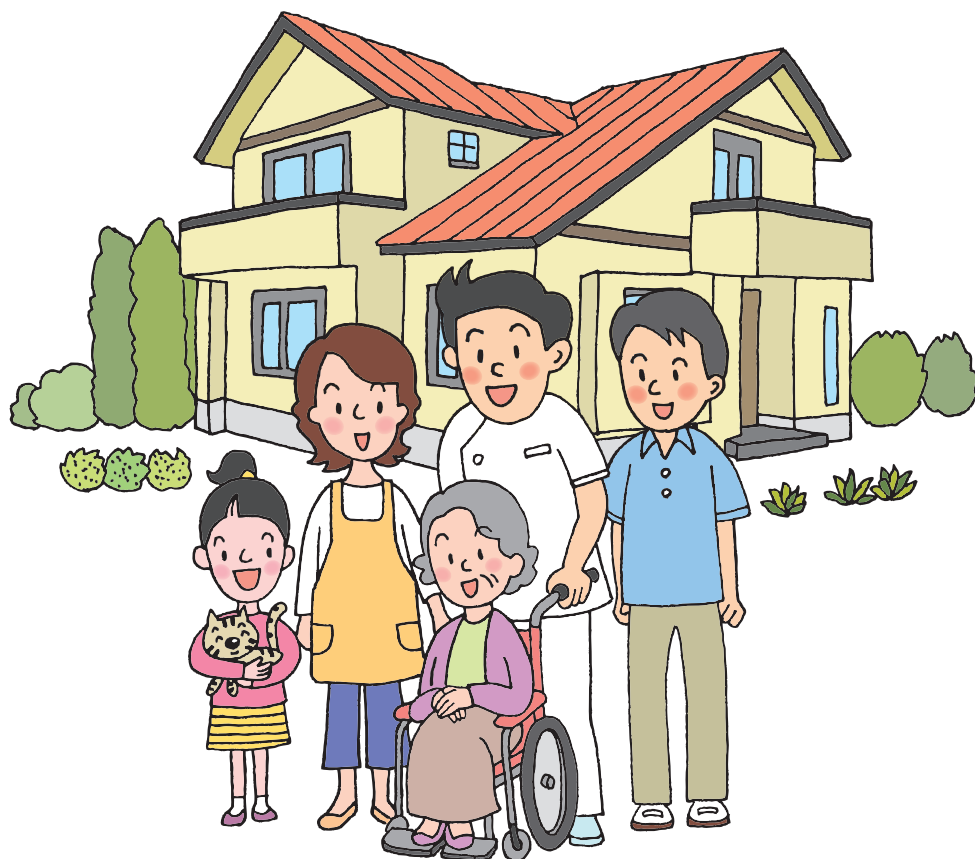


平成25年度山形県在宅医療推進モデル事業

家庭でできる リハビリテーション



(一社) 山形県理学療法士会
(一社) 山形県作業療法士会
山形県言語聴覚士会

動けるのに…動かないで 過ごしている人はいませんか？

みなさんやご家族の毎日の生活を振り返ってみましょう。本当はもう少し動けるのに動かないで過ごしている人、今の環境に閉じこもっている人はいませんか？ 下の図をご覧ください。

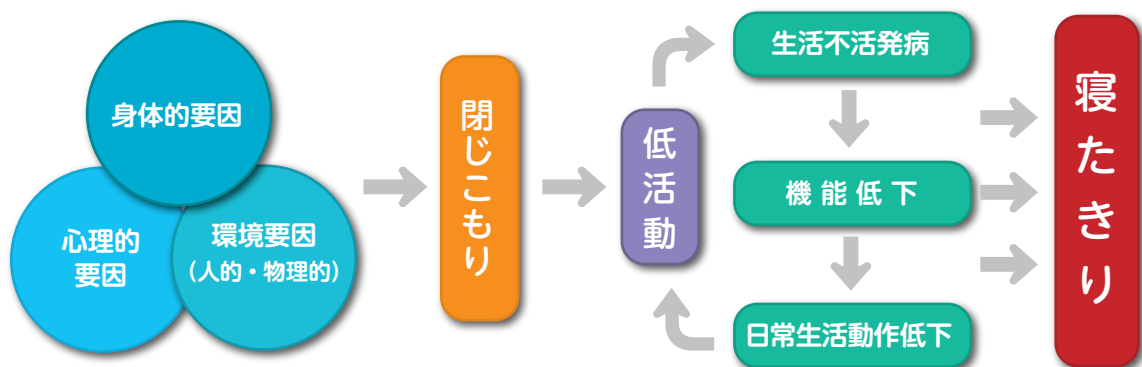
ここで言う「閉じこもり」とは、日常生活において生活範囲が狭くなっている状態のことです。その要因としては以下のものがあります。

要因

- ① 病気や障がい、痛みや高齢による筋力低下などの「**身体的要因**」
- ② 転倒への恐怖心、意欲の低下などの「**心理的要因**」
- ③ 介助方法のコツが分からず寝かせきり、段差が多い、といった「**環境要因**」

特に高齢期には多くの「閉じこもり」のきっかけが潜んでいます。

閉じこもりによって低活動や生活不活発病[※]が生じ、機能低下が起こり、日常生活でできることが少なくなり、ますます動かなくなる、といった悪循環が「寝たきり」につながります。



「閉じこもり」がちな人はいませんか？

介助されているご本人が自ら練習する、介助する人が介助方法のポイントを知る、環境を改善するなど、生活を少し変化させることによって悪循環を断ち切ることができます。

このパンフレットは、そんな『ちょっとしたアドバイス』をリハビリテーション専門職（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）の視点からお伝えします。今回は、**1）日常生活での基本的な動き方、2）日常生活での座る姿勢、3）安全に美味しく食べ続けるために**、をまとめました。

できそうなことを少しずつ生活に取り入れ、「動かないで過ごしている生活」を変えていきましょう。

なお、パンフレットの内容でご不明な点があれば、お近くのリハビリテーション専門職にご相談ください。

※生活不活発病とは、「動かない」状態が続くことによって、心身の機能が低下し「動きにくくなる」ことをいいます。

日常生活での基本的な動きのアドバイス

あなたはどのタイプ？

check

タイプ
1

ベッドの上であまり動けません。
「一人で寝返りするのが大変なんです。」

タイプ
2

ベッドで1日中、ほとんど寝て過ごしています。
「起き上がるのが大変なんです。」

タイプ
3

座って過ごしているけど…。
「立ちあがるのが大変なんです。」

タイプ
4

歩くと転びそうで不安で…。
「歩くのが大変。トイレに行くのも控えているんです。」

タイプ別に、当てはまるアドバイスをご覧ください！

※ご本人とは、ご本人が行う方法です。

※介助する方とは、介助する方が行う方法です。

介助する場合は本人の動きに合わせ、本人の力を利用することも大切です。

※環境面とは、生活している場面や使用する物品の工夫です。

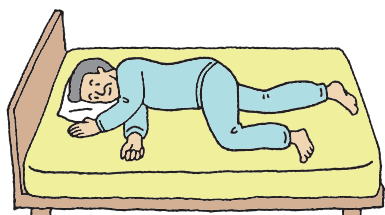
タイプ
1

「横向きになってみましょう」

床ずれや関節が硬くなるのを防ぎましょう。

ご本人：頭を横に向け、腕→腰→足の順で、横へまわってみましょう。

介助する方：両膝を立てて、肩と腰を支えて横向きになってもらいましょう。



環境面：マットレスの硬さの違いにより寝返りのしやすさが変わる場合があります。床ずれ予防には本人に合ったマットレスの使用も考えましょう。

タイプ
2

「座ってみましょう」

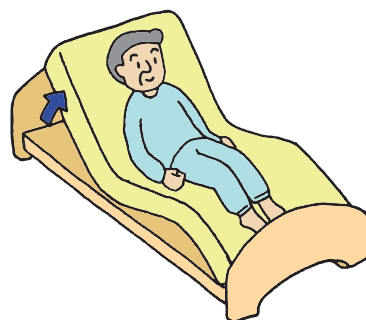
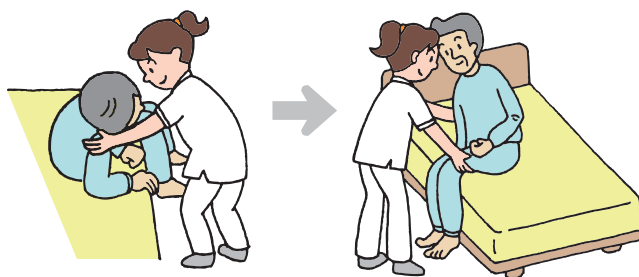
寝てばかりいると起きるのが大変になります。起き上がって座ることで心臓や肺の機能が低下するのを防ぎます。

ご本人：横向きになって、足をベッドからおろして、手をついて腕の力を使って起き上がってみましょう。



介助する方：横向きになってもらい、足をベッドから下ろして、肩を支えて起こしてみましょう。

環境面：一人で起きられない場合や介助者がいない場合は、ベッドの背上げ機能を使って起きましょう。



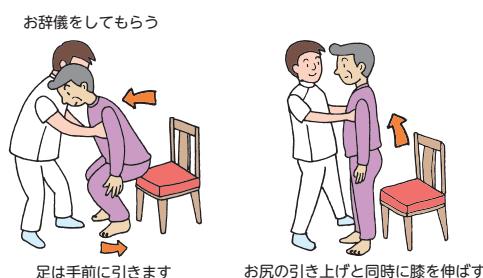
タイプ
3

「楽に立ち上がって、ベッドから離れましょう」

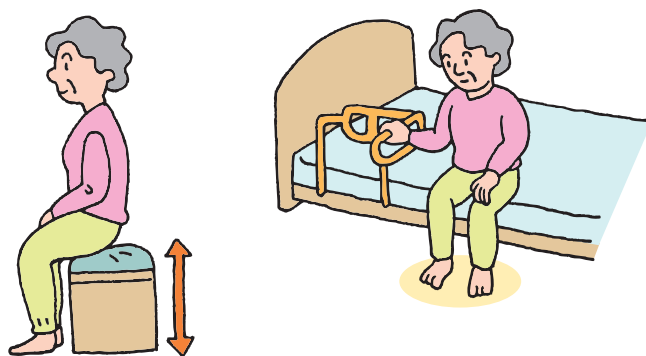
コツを知ると楽に立ち上がることができます。ベッドから離れて生活の範囲を広げましょう。

ご本人：浅めに座り、足は少し手前に引きます。お辞儀をするように体を前に動かし、お尻を上げてから上体を起こして立ち上がりましょう。

介助する方：上に引き上げるように介助してしまうと上手くいきません。ご本人の脇もしくは腰に手をあて、お辞儀をしてもらい、お尻の引き上げと同時に膝を伸ばし立ち上がりましょう。



環境面：ベッドや椅子が低いと立ち上がりが大変です。座面の高さは足のつく程度まで高くしてみましょう。また、介助バーを使うことで立ち上がりやすくなる場合があります。



タイプ 4

「安全な方法で、歩く機会を増やしましょう」

歩かないでいると、筋力が低下して、ますます歩けなくなってしまいます。歩く事によりバランス低下を予防します。転倒には気を付けましょう。

ご本人：部屋から出て、少しずつ歩く距離を伸ばしていきましょう。歩くときは、踵からつくようにするとつまずき防止につながります。

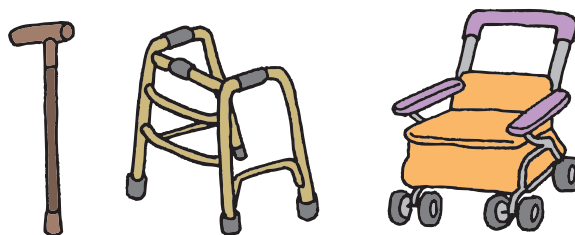


介助する方：トイレや食堂に行く時など、生活の中で一緒に歩く時間を作りましょう。バランスを取るのが難しい場合は、杖をつかない側の脇を支えてあげたり、ズボンの後ろを支えてあげましょう。



環境面：手すりなど、つかまる場所があるとバランスを取りやすくなります。また、杖や歩行器、シルバーカーなどを利用してみましょう。

移動する場所が歩行の障がいにならないか確認しましょう。環境は狭くありませんか？物が置いてありませんか？段差はありませんか？



歩行器

シルバーカー

日常生活の中で 座る姿勢を考えてみましょう

日中、寝ている時間を短くし座る時間を長くすることで、心身機能が維持・改善でき生活にもよい効果が生まれてきます。

身体

- ・血行がよくなります。
- ・関節が硬くなるのを防ぎます。
- ・体力の維持・向上がはかれます。

心

- ・周りが見えて、関心を向けることで、考える機会が増えます。
- ・意欲の向上につながります。

日中、起きて座ることにより、

- ・身のまわりのこと
- ・やりたいこと
- ・好きなこと

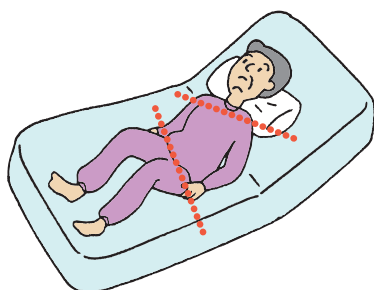
が行いやすくなります。

活動・参加

- ・食事や着替えなどがしやすくなります。
- ・生活にメリハリができ、人との交流の機会が増えます。

》 ベッド背上げ機能を積極的に使用し、起きる機会を増やしましょう。

自力で寝返りが可能な方、起き上がることが難しく、日中寝て過ごしている方は積極的にベッドの背上げ機能を使い座ってみましょう。



良くないベッド座位の例

- ① 首が後ろに反り返ると、呼吸がしにくく、誤嚥の原因になります。
- ② 体が左右に傾くことで体の痛みや疲労につながります。
- ③ 腰がずり落ちてしまうと床ずれができてやすくなります。

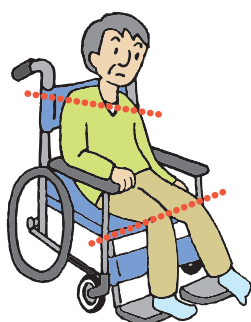


改善方法

- ① 身体の状態に合わせて背もたれを上げて頭の後ろに枕を入れます。
- ② くずれた体や肩・肘の後ろ・膝裏に、クッションやたたんだタオルをしっかりと入れます。
- ③ 足底にクッションなどを置きます。

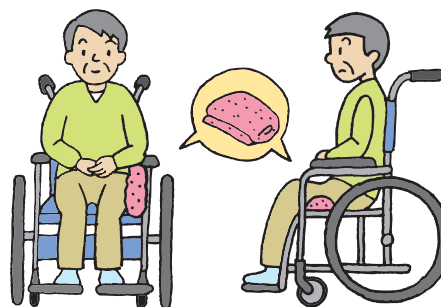
》 車椅子に座り移動する機会を増やしましょう

ベッドから乗り移りが出来る方、背もたれや肘掛けを支えにして座ることが出来る方は積極的に車椅子に座ってみましょう。



良くない車椅子座位の例

- ① お尻が前に滑っていると、ずり落ちる危険があります。
床ずれができてやすくなります。
- ② 左右に傾いていると動きにくく、疲労しやすくなります。
- ③ 足が足台にしっかり乗っていないと安定せず、前に滑り落ちる原因になります。



改善方法

- ① 座面深く腰掛けて、膝の下あたりにタオルを置きます。
- ② 座面の真ん中に座り、左右の隙間をタオルやクッションなどを入れます。
- ③ 足台の高さを調整し、両足をしっかりと乗せます。

注意点:はじめは良い姿勢でも時間が経ち姿勢がくずれたら座り直して良い姿勢を保つようにしましょう。

移動できる方は椅子に座って作業をする機会を増やしましょう

歩いて椅子まで移動できる方、背もたれや肘掛けがなくても座っていただける方は積極的に椅子に座ってみましょう。

※食事の時の椅子座位を例に示します。



良くない椅子座位の例

- ① 姿勢が傾くと箸やスプーンが使いにくくなります。また、ムせることがあります。
- ② 机が高すぎると腕を持ち上げることで疲れやすくなります。
- ③ 食器が体から離れていると食物を取りにくく、こぼす原因にもなります。



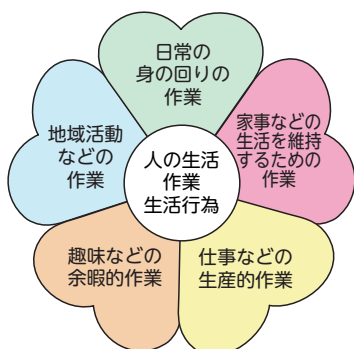
改善方法

- ① 箸を持っていない手を机に上げることや肘の下にタオルなどを置いてみる。少し体を前かがみにします。
- ② 机の高さをへその位置に合わせることで足台を置いてしっかり足を乗せます。
- ③ 食器をできる限り体に近づけることや、片手で食器を押さえます。

※ 無理なく座っていただける椅子を使用しましょう。

安定した姿勢で座ることで「できる行為」があります

私たちの生活はさまざまな生活行為の連続で成り立っています。



- 例
- ・ 歯磨きや整髪などの身だしなみを整えることができますようになります。
 - ・ トイレで用をたすことができますようになります。
 - ・ テレビを見たり、新聞・雑誌などを読むことができますようになります。
 - ・ 将棋や編み物などの趣味ができますようになります。
 - ・ ちょっとした家事や家での役割ができますようになります。

座ることによって様々な生活行為が生まれ、そこから元気が取り戻せます。

自らやりたいこと、あるいはやれずに困っていることを目標にし、その目標に向かって少しずつ生活を改善していくことが重要です。

私たちリハビリテーション専門職はそのお手伝いをします。

美味しく食べ続けるために

口からのどの間の、まひや筋力低下や感覚異常などによって食べ物がうまく飲み込めなくなることを嚥下（えんげ）障がいと言います。食べ物が気管に誤って入ってしまうことを誤嚥（ごえん）と言います。

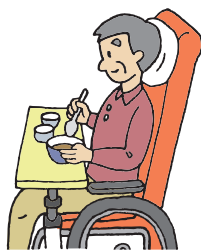
加齢に伴って飲み込む力（嚥下筋力）が次第に弱くなりがちですが、寝たきり、座りきりになると嚥下機能がさらに低下し、誤嚥の危険性が高まります。誤嚥性の肺炎を予防し、いつまでも美味しく食事がとれるように次のことを取り入れてみましょう。

》美味しく食べ続けるためのポイント

check

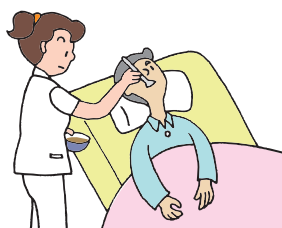
- しっかり目覚めてから食べ始めましょう。
- 食事中、ゼロゼロしたりガラガラ声になったら、咳払いをしてのどをすっきりさせましょう。
- 水分でむせやすい場合は、市販のトロミ剤でトロミをつけてみましょう（トロミのつけすぎは風味を損ねます。むせない程度につけましょう）。
- 食べるときにあごが上がらないように、姿勢に気をつけましょう。介助者の位置も注意しましょう。

【自分で食べる場合】

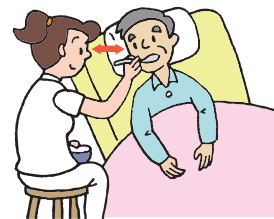


少し前かがみの姿勢になるように座りましょう。

【介助で食べる場合】



〈悪い例〉
高すぎる位置からの介助
（対象者のあごが上がる）



〈良い例〉
椅子に座って視線を合わせる
（対象者のあごが上がらない）

- 飲み込んでから次の一口を食べるようにしましょう（介助する場合はペースに気をつけましょう）。
- 介助する時、一口分は、食べきれる程度の量に留めましょう。
- 食事時間は長くないようにしましょう（40 分以内）。
- 口の中を清潔に保ちましょう（食前・食後）。口の中が乾いていないようにしましょう。

》 食べ物の形態について

嚥下障がいのある方に適した食品

- 粘調度が高い（トロミ状のもの）…………… 全粥、ヨーグルト、ゼリーなど
- そしゃくしやすい（舌で押しつぶせる程度の固さ）…………… 豆腐、バナナなど
- 適度に水分を含んでいる（パサパサしていない）…………… 繊維質が少ない野菜や魚の煮物

水分がうまく飲めない（むせる）場合は……

食べ物から水分が出る場合はトロミをつけましょう。

主食は全がゆや、全がゆのミキサーなどが最も適していますが、だ液が混ざると徐々に米粒と水に分離して水っぽくなってむせの原因になります。市販のトロミ剤などでトロミを付けると良いでしょう。

おかずがうまく食べられない（むせる・かみくだけない）場合は……

刻み食はばらけやすいので良くありませんが、あんかけにすると食べやすくなります。また、舌や歯茎でつぶせる程度に柔らかく煮込むと、食べやすくなります。

point

その人の好みの味や食材では、飲み込みが上手になることがあります。逆に嫌いな味では上手く飲み込めなくなってしまうこともあります。食の好みを上手に取り入れましょう。

現在、うまく食事が取れない状況でも、食べる姿勢、食べ方、食べるものなどを調整することで、安全に食事が取れるようになることもあります。安全に無理なく、三食食べ続けることが一番の食べるリハビリです。

》 こんな時にご相談ください

無理に食べ続けると良くない場合（誤嚥、低栄養、脱水かもしれません）

- 原因不明の発熱が続いている。
- 体重が減った。
- むせが多くなった。
- 必要量を食べられない。
- たんがからんだように、いつもゼロゼロするようになった。

もっと食べる力があるのでは、と思われる場合（飲み込む力が改善されているかもしれません）

退院後よりスムーズに食べられている。

退院時に食べてはいけないと言われていたものが食べられるようになっていることもあります。もっと食べられそうだけど（食べさせたいけど）、誤嚥しないか心配……という時

※食べ物を飲み込む時の、のどの中の様子が見られる検査として、嚥下造影検査や嚥下内視鏡検査があります。

嚥下体操

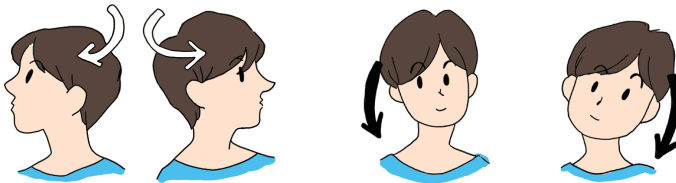
いきなり食べ始めると、1口目でむせてしまうことがあります。

嚥下体操をすることで、嚥下するときに用いる筋肉のリラクゼーションとストレッチになります。食事の前に数分行うことを習慣にすると良いでしょう。

各体操3回程度繰り返します。介助があっても結構です。
舌を動かしたり声をだしたりなど、できる事だけでもやってみましょう。

check

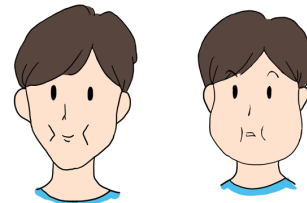
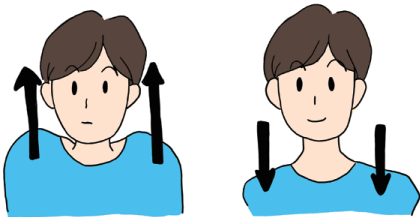
- 1 ゆっくりと腰掛けて深呼吸をしましょう。
- 2 首をゆっくり回し、左右を向いたり、前後左右に曲げましょう。



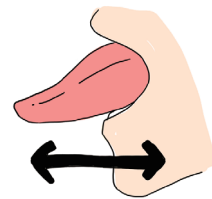
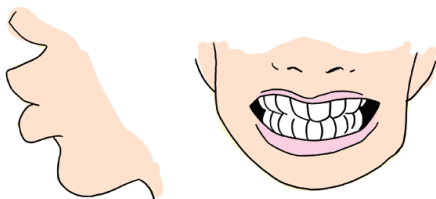
point

うなずく動作ができると飲み込むときの助けになります。

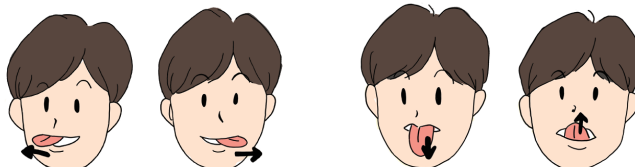
- 3 肩をすぼめるようにゆっくり上げてから、ストンとおとしましょう。肩を回してみましょう。
- 4 口を閉じたまま、頬を膨らませたりへこませたりしましょう。



- 5 口を前に突き出したり横に引いたりしましょう。(食べ物が口からこぼれにくくなります)
- 6 口を開いて舌を前に出したりひっこめたりしましょう。



- 7 舌で唇の左右、上下をさわリ、唇の周りをぐるっとなめてみましょう。



- 8 パVPVPVP…、タタタタタ…、カカカカカ…と大きな動作ではっきり発音しましょう。
- 9 咳払いをしてみましょう。(咳払いは、誤嚥を防ぐための大切な能力です)
- 10 最後にはじめに行なった深呼吸を行なっておしまいです。

発 行 者

◆一般社団法人 山形県理学療法士会

事務局：山形県立保健医療大学内

住 所：山形市上柳260番地

U R L： <http://www.dream-pt-yamagata.jp/>

E-Mail： ypt-06@biscuit.ocn.ne.jp

◆一般社団法人 山形県作業療法士会

事務局：山形済生病院 作業療法室

住 所：山形市沖町79－1

U R L： <http://yamagata-ot.jp/>

E-Mail： otyamagata@syd.odn.ne.jp

◆山形県言語聴覚士会

事務局：篠田総合病院 リハビリセンター

住 所：山形市桜町2番68号

U R L： <http://www.yamagata-gengo.com>

E-Mail： gengoshikai@yahoo.co.jp

各事業所の詳細情報は発行者ホームページよりご覧ください。