

地域リハビリ支援報告書

支援対象者) ○○ ○○様

担当) ○○地域包括支援センター (○○ ○○様)

支援日時) 令和○年○月○日 ○時○分から○時○分

支援目的) 1. ご本人「歩いて動きをよくしたい、家の中で運動したい」と希望があり、自走式ルームランナーを購入し、毎日実施している → 効果的な実施方法を評価・提案
2. 一人暮らしで買物だけヘルパーに支援を受けている → 日常生活関連活動の様子を聞き取り評価

支援者) 地域リハビリ推進室・デイサービスセンターつながる 木原
○○地域包括支援センター ○○様

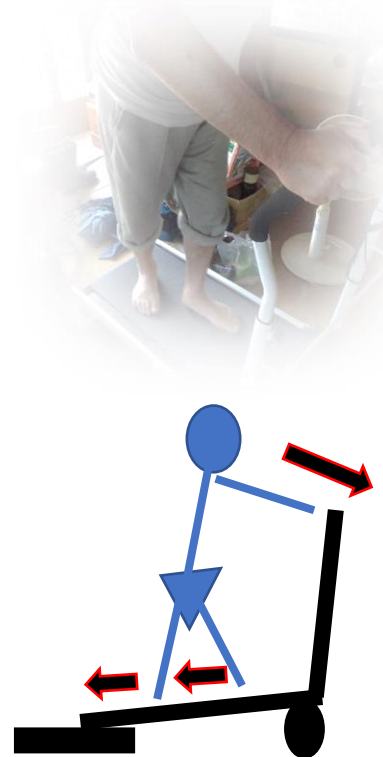
支援内容)

1. 自走式ルームランナーの効果的な実施方法を評価・提案
・朝夕に20回(歩)ずつ実施している

<現状>



<提案>



課題) ・走行面傾斜角度が大きいため、足が後ろに引かれるように、惰性で足を動かす状態になっている
・体が後ろに持っていられないように、持ち手を引くように腕に力が入り、腰が引けて曲がりが大きくなっている

提案) 走行面の後方部を高くし(畳上)、傾斜角度を緩やかにすることで、持ち手を腕で押すように体重をかけ、つま先でベルトを蹴るような歩行機能向上に効果的な運動になる

2. 日常生活関連活動の様子を聞き取り評価

- ①調理) 自分で料理しているが、立つ時間が長くなると腰が痛くなってくるため、椅子を用意して座りながら実施している



- ②掃除) 床上に座りながら、掃除機をかけている



提案) 重心が低いスティックタイプのコードレス掃除機 (左図) (最安1万円前後)の利用により、掃除機に体重をかけることができ、腰の負担が少なく、広範囲の掃除が行いやすくなる

- ③洗濯) ・週2回洗濯をしている
・内干しをしている
・物干し竿に洗濯物を投げるように干している



提案) 壁の上部にある段を利用し物干し竿の両端をひっかけている
→現在の物干竿から、紐で吊るように50cm程度低く、物干し竿をもう1本設置することで、腰の負担が少なく洗濯物が干すことができる

※その他

- ・最近、右手もしびれる・こわばるようになってきた (手を握ったときに力が入らない)



提案) 右手指のむくみが目立ってきている
→右手を心臓より高くする時間を多くし、手をゆっくりと開く握るを繰り返すことで、手指の循環を改善する (1日2回:15-20分程度)



特定非営利活動法人 地域福祉ネットワークいわき
地域リハビリ推進室 室長
デイサービスセンターつながる センター長
木原秀樹 (理学療法士)