

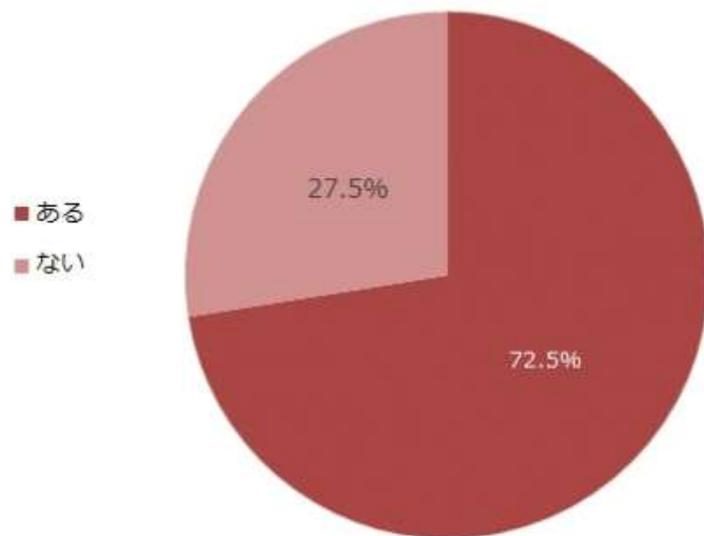
リハビリりお助けチーム

NPO法人オールサポート

高橋佑介

リハビリでお困りではありませんか？

訪問看護の仕事でスキルや経験不足で困ったことはあるか



看護師にリハビリを期待されるが
見よう見まねでしかやったことがなく
不安で一杯だった



セラピストがいないと…

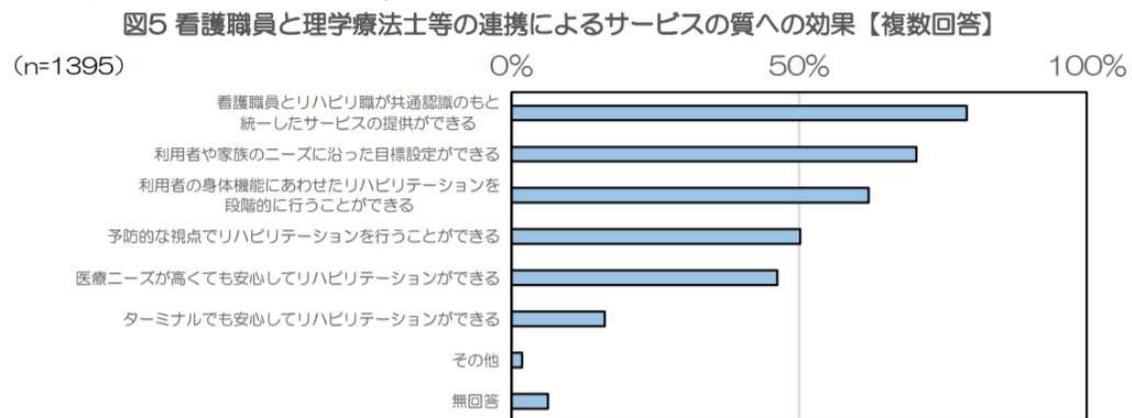
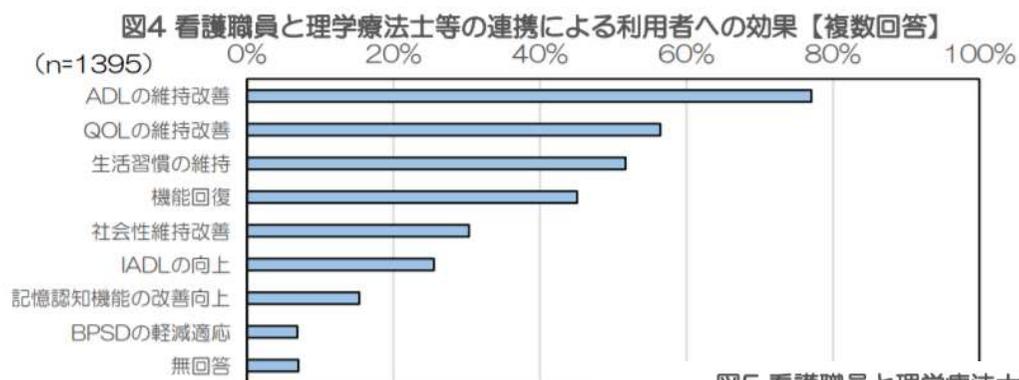
- ・歩行介助が難しい
- ・リスク管理の基準がわからないので怖い
- ・体の動きの知識がない
- ・リハビリメニューを考えるのが時間がかかって大変
- ・やっていることが合っているのか不安



時間がかかるが結果が出にくい！
職員のストレスに繋がる！

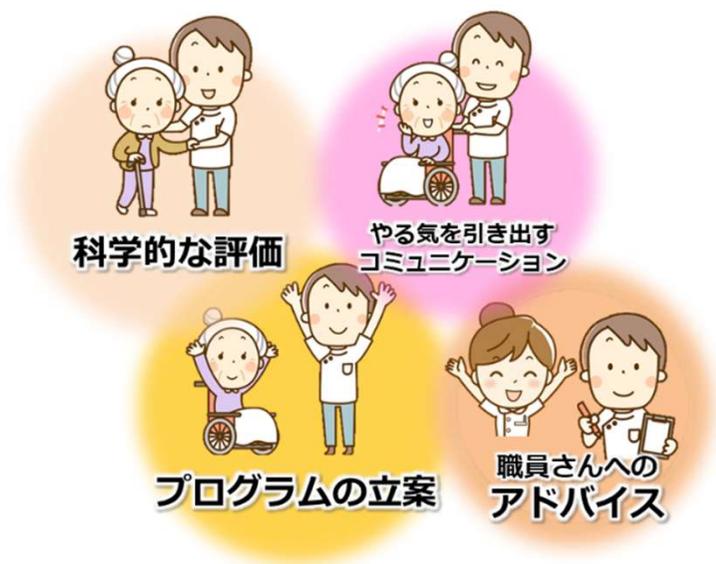


セラピストと連携を図る効果



(出典：一般社団法人全国訪問看護事業協会 訪問看護事業所における看護職員と理学療法士等のより良い連携のための手引き)

セラピストと連携を図る効果



- ・利用者満足度
- ・ケアマネージャー満足度
- ・職員の働きやすさ

サービス内容

・利用者様に対する個別リハビリ指導

- 看護職員・介護職員でもできるリハビリ指導
- ご本人1人でもできるセルフリハビリ指導
- 忘れないためのチェックシート
- 寝たきりの方のための写真付きポジショニングシート など

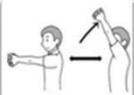
・施設職員に対する介助方法指導

・その他

1人でもできるセルフリハビリ指導例①

サンプル様

リハビリメニュー(ご本人用) 2021/6/30

		図	回数/秒数	注意点			図	回数/秒数	注意点
①	自分で動かしてみよう 肩関節 拳上		10回	・上を見ながら	⑤	筋トレ	起立着席 訓練 	1~50	・手すりにつかまる ・5秒で立ち・5秒で座る ・痛みがあれば中止
②	自分で動かしてみよう 手の マッサージ			・指を伸ばす!	⑥				
③	筋トレ 膝伸ばし		10~20	・太ももに力を入れる	⑦	<p>☆①と②の習慣がついてきたら…☆</p> <p>③・④をご指導ください!</p> <p>③車椅子上で膝を伸ばす運動です。 「5秒伸ばす」ということを10~20回</p> <p>④深呼吸です。 細かいことは結構ですので</p>			
④	その他 腹式呼吸		10回	・大きく深呼吸 ・手も使って大きく!	⑧				

コメント
 ・まずは**運動習慣をつける**ところから始めましょう!
 ・**1日3回**を目標に行いましょう!
 ・**急がず、ゆっくり、確実に**行いましょう!

1人でもできるセルフリハビリ指導例②

お読みください 有料老人ホームA サンプル様

いつもお世話になっております。

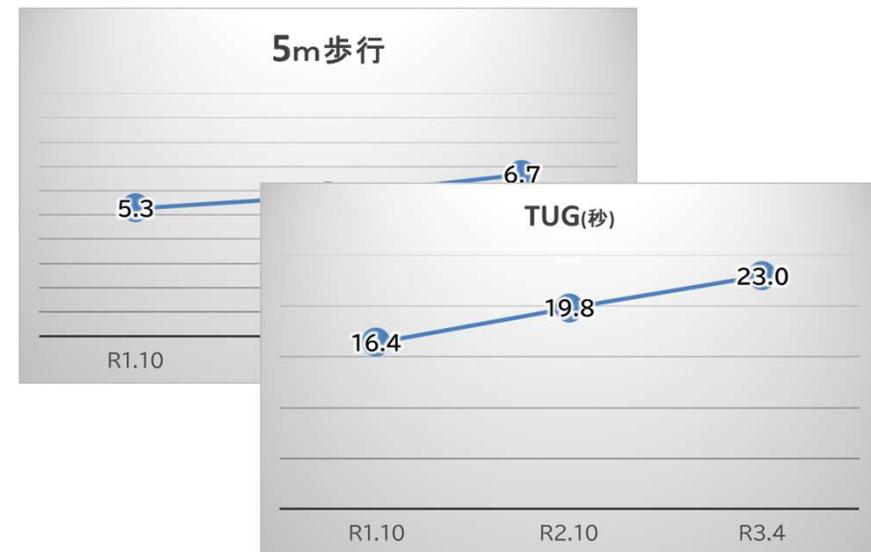
- ・まずは①・②の運動を運動習慣をつける目的で継続してみてください。
- ・運動習慣や運動意欲が向上してきたら③・④のメニューをセルフエクササイズとして追加してみてください。
- ・また次回伺ったときに、様子を見させていただきたいと思いますが、ご不明な点等はいつでもご連絡下されば、お答えさせていただきます。

よろしく願いいたします。

通所介護の個別機能訓練の成果を見える化！

測定項目の一例

- ・5m歩行
- ・握力
- ・片足立ち時間
- ・Time up and Go(TUG)
- ・Functional Reach Test(FRT)



介護度に応じた科学的リハビリ評価を行います

期間:3か月に1度を目安

内容:握力、歩行速度、5m歩行
ファンクショナルリーチテスト
関節可動域、MMSE-J、B.I.
水飲みテスト(嚥下)など

リハビリの成果を科学的に
評価・分析します!

リハビリ評価表 評価月 月

氏名		性別	男性・女性	年齢	歳
身長		cm	体重	kg	※栄養状態の指標 ※種たさりで身長測定不能の場合は裏面
握力		右) kg	左) kg	右) kg	左) kg
5m歩行		cm	cm	※下肢筋力を反映する 6.2秒以上、または1年間で1秒以上低下すると 転倒リスクが高いといわれる	
FRT		cm	cm	※バランス能力を反映する 立位が困難な方は座位で行う カットオフ値については裏面に記載	

ROM	部位	関節		動作	
		屈曲	伸張	内転	外転
上肢	肩関節	屈曲	伸張	内転	外転
		内転	外転	手関節	背屈
	肘関節	屈曲	伸張	腕関節	背屈
		内転	外転	手関節	背屈
下肢	股関節	屈曲	伸張	内転	外転
		内転	外転	足関節	背屈
	膝関節	屈曲	伸張	腕関節	背屈
		内転	外転	手関節	背屈

MMSE-J 点 ※23点以下は認知症 27点以下で軽度認知障害(MCI)

B.I. 点

水飲みテスト 点 ※30mlの水を飲んだ時にむせがあるかどうか
裏面に詳細あり

特記事項 ※数字では表れないが気になったところ、変化したところなどを記載する

リハビリ評価表 評価月 月

	握力	5m歩行	FRT (立位/座位)	上下肢 ROM-1	身長・体重	MMSE-J	B.I.	水飲みテスト
介護度1	○	○	○		○	○	○	○
介護度2	○	○	○		○	○	○	○
介護度3	○	○	○		○	○	○	○
介護度4	○	○	○		○	○	○	○
介護度5	○	○	○		○	○	○	○
頻度	毎月	毎月	毎月	毎月	毎月	3か月	3か月	必要に応じて
備考	見たりの人							

～身長計算式～

男性: $64.02 + (\text{身長cm} \times 2.12) - (\text{年齢} \times 0.07)$
 女性: $77.88 + (\text{身長cm} \times 1.77) - (\text{年齢} \times 0.10)$

～体重減少率～

期間	体重減少率
1ヶ月	3%以上-5%未満
3ヶ月	5%以上-7.5%未満
6ヶ月	7.5%以上-10%未満

～FRTカットオフ～

高齢者	18.5cm未満で転倒リスクが高い
脳卒中片麻痺	15cm未満で転倒リスクが高い
パーキンソン病	31.75cm未満で転倒リスクが高い
座位での測定	26cm以下で歩行自立不可

～水飲みテスト～

開始姿勢: 座位
 指示: 常温の水30mlを注いだコップを健側に
 手裏してこの水をいつものように
 飲みくださいと指示する

判定基準	回数	評価
	1	1回でもせきなく飲める
正常	2	2回以上に分けるがむせなく飲める
	3	1回で飲めるがむせる事がある
悪い	4	2回以上に分けるがむせる事がある
	5	むせる事なしはしほで全量飲めない
異常	5	5回以上

ポジショニング指導事例①

症例 1 : 褥瘡予防、関節拘縮予防のポジショニング指導
居室の壁に貼り付けて共有できるようにしています



ポジショニング指導事例②

症例 2 : 脳卒中後遺症の為、左肩関節を脱臼している方のリスク管理
をセラピストが促しました！



セラピストにかかるコスト

お助けチームのスポット料金

初回 1時間(1名) ~~5,000円~~

➡ **初回無料**

2回目以降 1回 3,000円

(2回目以降は状態や内容により時間が異なります)



一般的なセラピストにかかるコスト

常勤:平均月収 29.7万円(30代)

理学療法士の年齢別・男女別の平均給料

