在宅医療・看護を考える会

理学療法士からみた 在宅患者のための住宅環境について

京阪ライフサポート株式会社 ケア事業部 眞藤 英恵

住環境の整備・・・

動作方法の工夫

家具の配置換え、整理

福祉用具等の活用

住宅改修

增築•新築

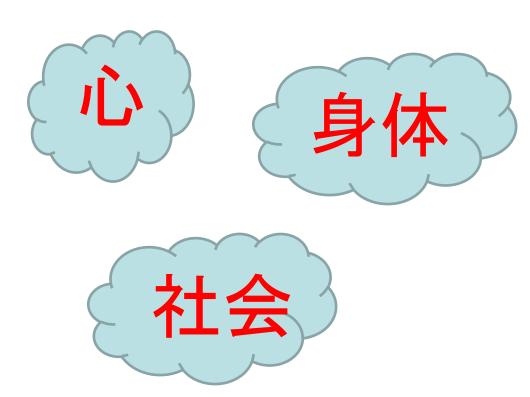
マンパワーの導入

健康とは??

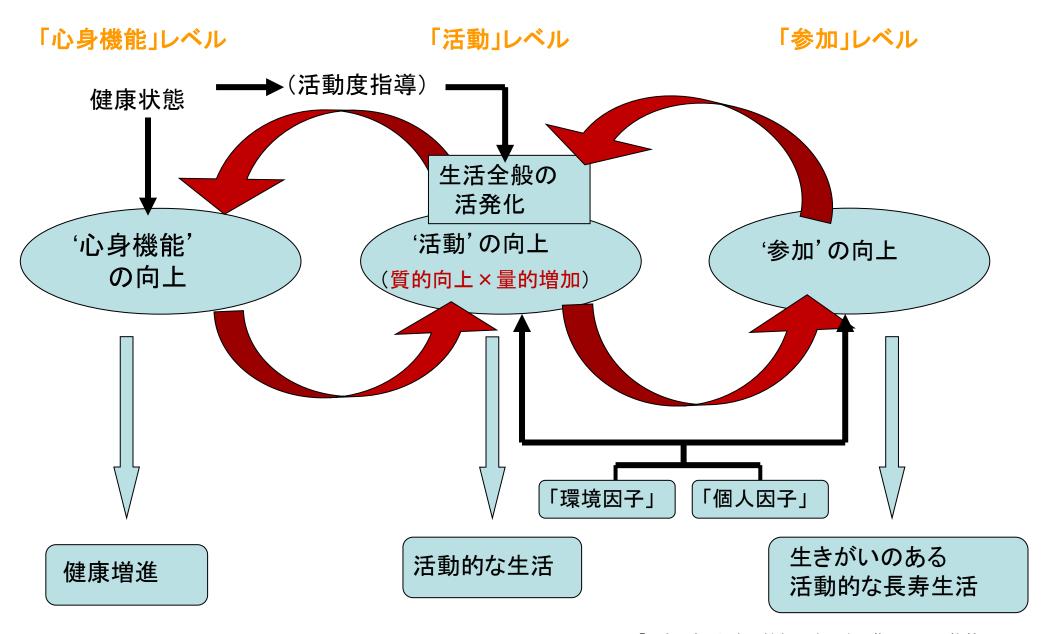
『健康とは、病気がないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、 そして社会的にも、すべてが満たされた状態になることをいう』

(日本WHO協会訳)

暮らしの健康を守る



生活機能向上の良循環



冊子「いきいきした生活機能の向上を目指して」より抜粋 無断使用および転載禁 齢者リハビリテーションのあるべき方向」委員会

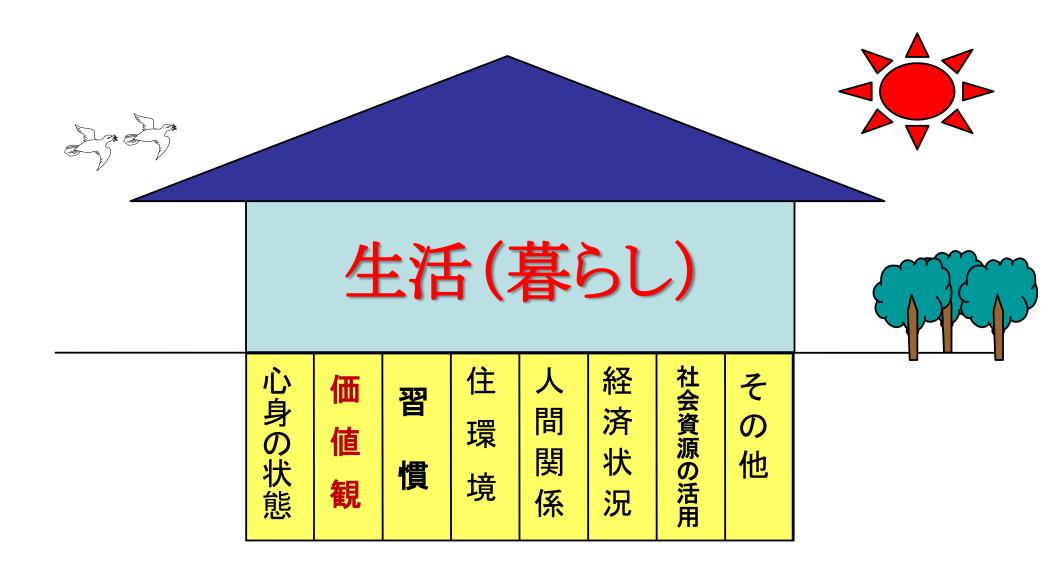
暮らしの健康を守る取り組み =人を大切にするケア

- 〇「~らしい生活」の継続を図る
- 〇可能性の拡大=**潜在的な力をひきだす**
- 〇廃用症候の予防=**心身の活動を増やす**
- 〇二次障害の予防
 - 一好ましくない生活習慣の改善

例)姿勢管理・動作方法など・・・

「~らしい生活」の継続を図る

日課から・・・暮らしへ



暮らしの可能性を拡げる取り組み (潜在能力をひきだす)

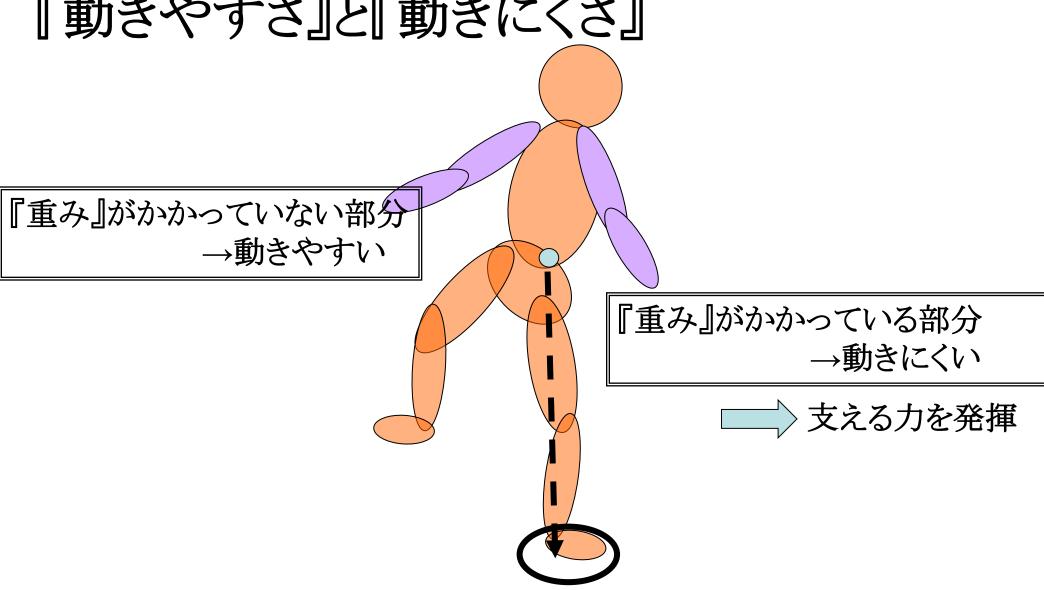


アセスメントが重要

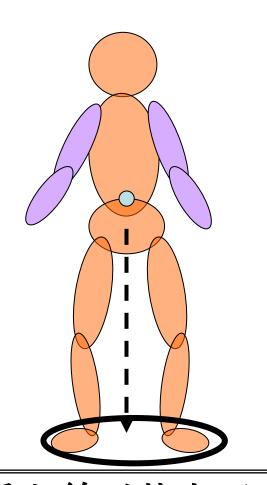
何ができる? 何故できない? どうすればできる?・・・

〇動作のみかた

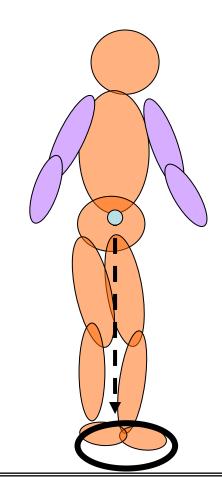
『動きやすさ』と『動きにくさ』



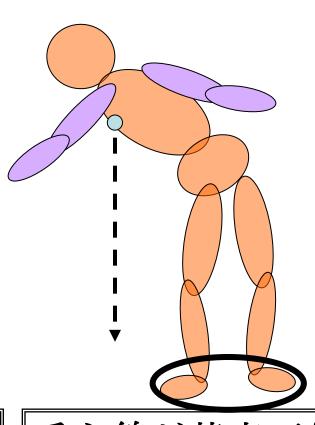
『安定のよさ』と『不安定さ』



重心線が基底面内 →安定する



基底面が小さくなる →不安定



重心線が基底面外 →不安定

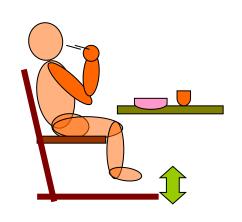
全ての行為には それに適した<mark>姿勢</mark>が求められる



休息の姿勢



活動(作業)の姿勢

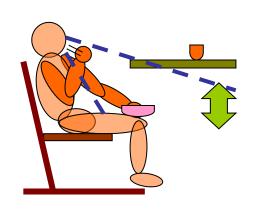


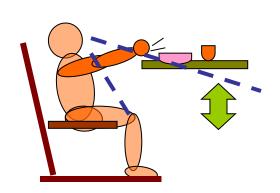


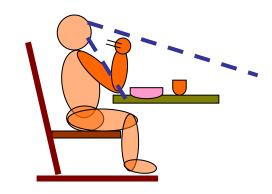


活動のための姿勢の提供と

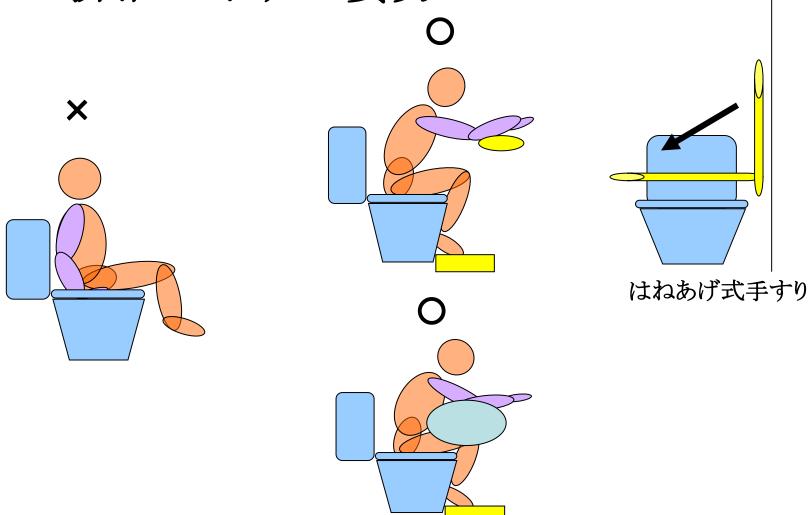
周囲環境との整合性が大切



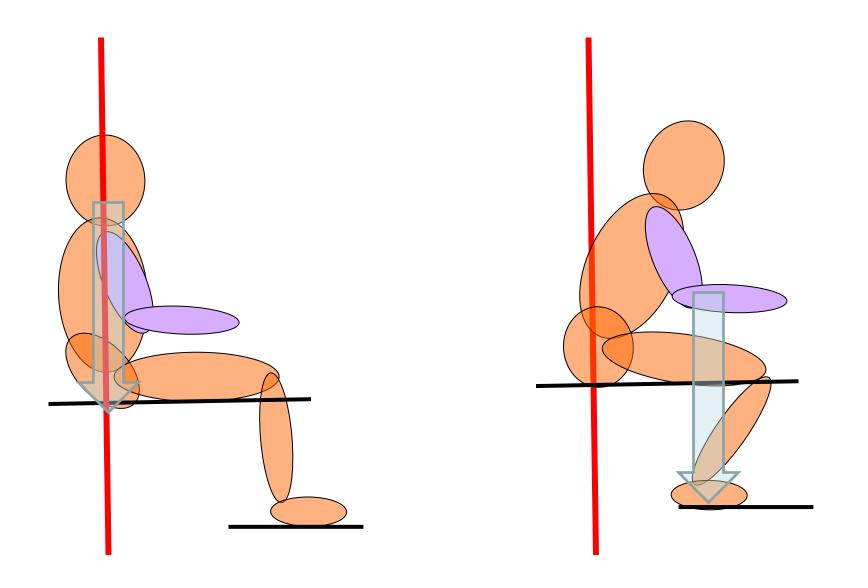




排泄しやすい姿勢

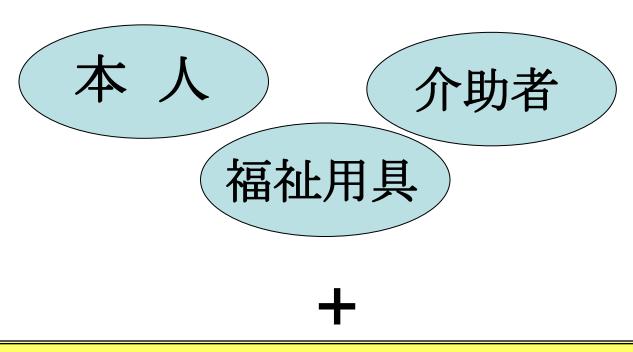


無断使用および転載禁止

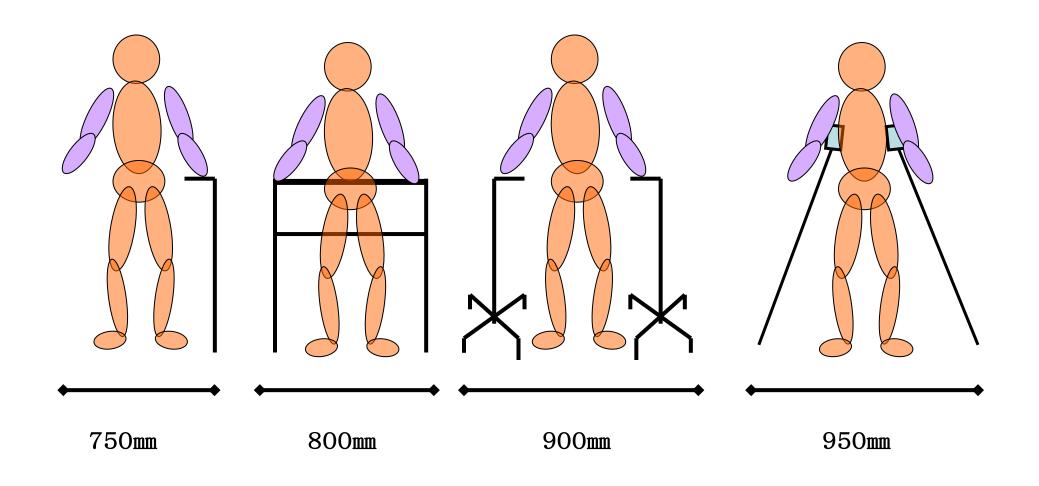


足に荷重できる姿勢

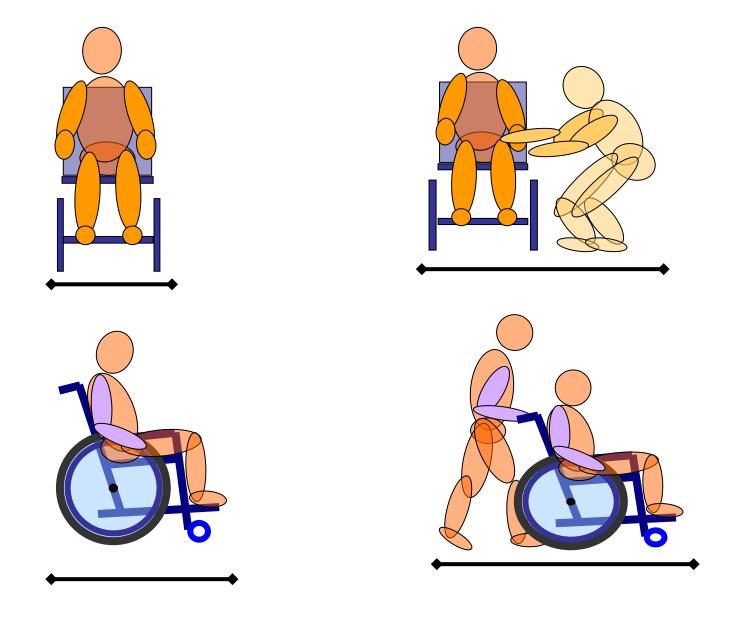
○空間の確保



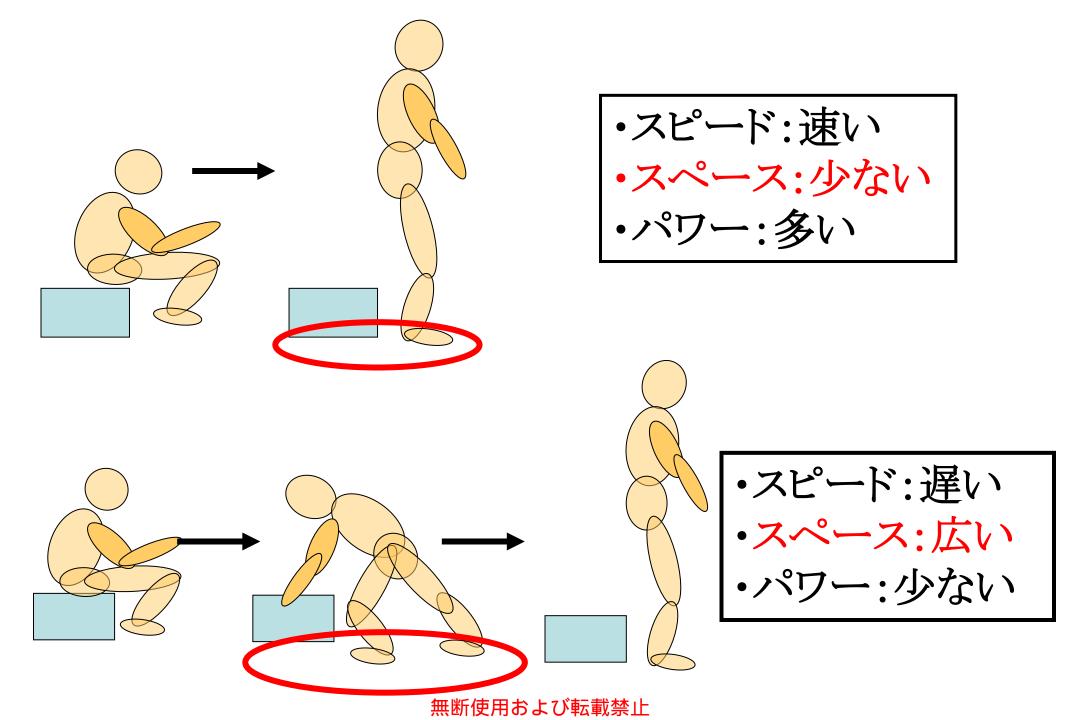
行為に求められるスペース 高さ



使用する用具により、 必要とされる空間(幅)は異なる



介助が必要な場合、介助スペースの確保が重要



確認しておくべきこと

○移動方法は?

〇どのような行為を行うの?

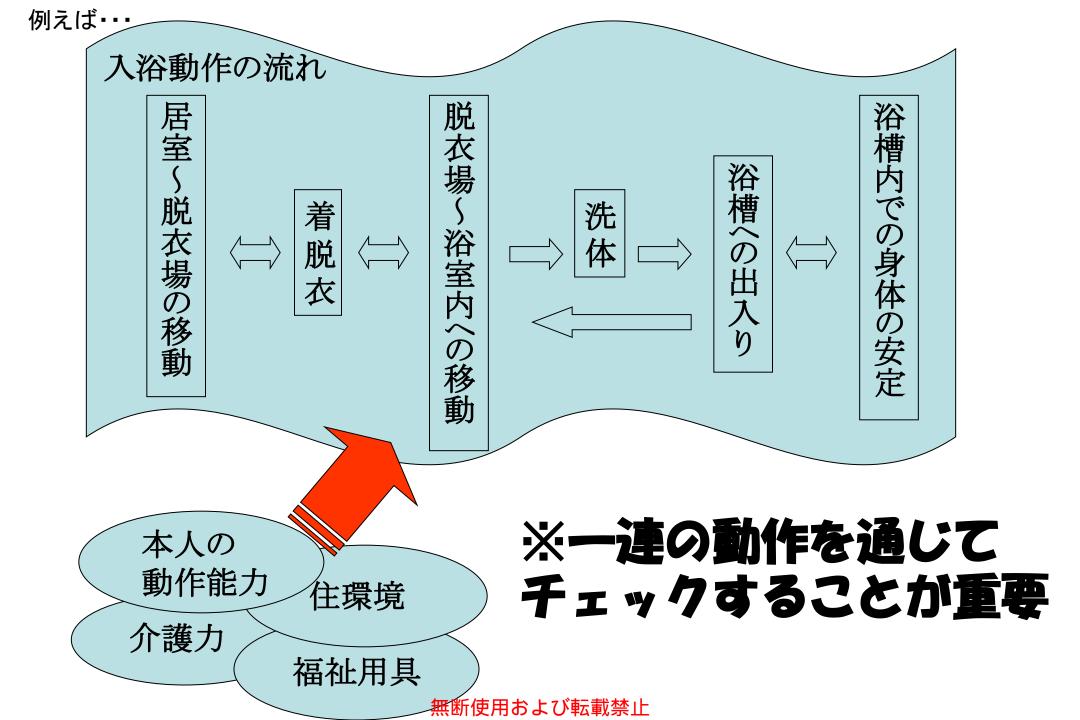
〇手を使うための能力(リーチや巧緻性)は?

〇介助者は?

〇生活動線の確認



動作を連続して捉える視点が必要



※整合性の確認のために!!

動線の確認

行為・動作の確認 住環境とのかねあいの確認

- ●本人(要介護者)の動線
- ●介護者の動線
- ●福祉用具の動線
- ※動線の確認は利用者や家族が具体的な生活イメージをつくるための支援としても欠かせない 無断使用および転載禁止

※1日の流れ

- 1週間
 - 1ヶ月・・・・

- ○寝室は?
- 〇日中、主に過ごす部屋は?
- ○排泄は?
 - ・日中と夜間
 - ・排尿と排便
- ○入浴は?
- ○食事は?
 - •朝、昼、晚
- ○整容は?
- 〇外出は?

一人で?

介助者は?

家族?介護スタッフ?

頻度は?

体調の変動は?

人の動きや生活動作を制限する因子 (個人の因子)

●感覚要因

- •視覚
- •聴覚
- •前庭感覚
- •表在感覚
- •深部感覚

●高次要因

- •注意力
- ·認知力
- •学習能力
- •判断力
- •意欲

●運動要因

- •持久力
- ·筋力
- バランス力
- •協調性
- •柔軟性
- •関節機能
- ・心肺機能

認知症の方の環境整備



認識できる能力のアセスメントが必要!!

廃用症候の予防

- 筋力低下 呼吸機能低下
- •心肺機能低下・精神機能低下など



不活発による活動量の低下が 原因になっている

『やってみよう!!』の心をつくりだす

結果期待感

自己効力感(Self Efficacy)

心を動かす・・・ ケアとの一体的提供が大切



骨折や痛みなど 身体への影響

健康状態の低下

転倒への 不安感



安静 活動低下

内的要因

(個人の身体的・ 精神的な資質)

外的要因

(個人を取り巻く環境)



住まいのチェック

3つの『さ』 高低差・温度差・明るさ

他、滑り易いところetc・・・

危険な動きをしているところは?

- ・片足立ち。
- ・後ずさり
- •方向変換

- 一階段昇降
- ・浴槽跨ぎ
- -靴の着脱
- ・パンツの着脱・・・
- 手をのばして何かをつかむ
- ・低めの椅子に腰かける 等

その他気にすべきことは?

- •夜中
- •朝方
- ■薬の影響
 無動使用および転載禁止

巻き爪



タコ



足のケアは大切です

転倒の危険因子は人により異なる



個々人に応じた転倒の危険要素を、 ご本人、そして周囲の人が 意識できることが出発点

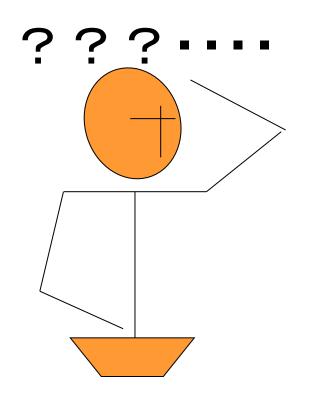
動き方(動作方法)の工夫

より安定した方法
突然の外力に対応できる方法

途中で止まることができる
動作が安全!!

安全を守る

活動を制限する



健康的な暮らし!!

事故を予防するための視点として・・・

考え方 使いやすい ユーザビリティー (usability) 誤りにくい フールプルーフ (fool proof) 誤っても事故に フェイルセーフ つながらない (fail safe)

二次障害の予防

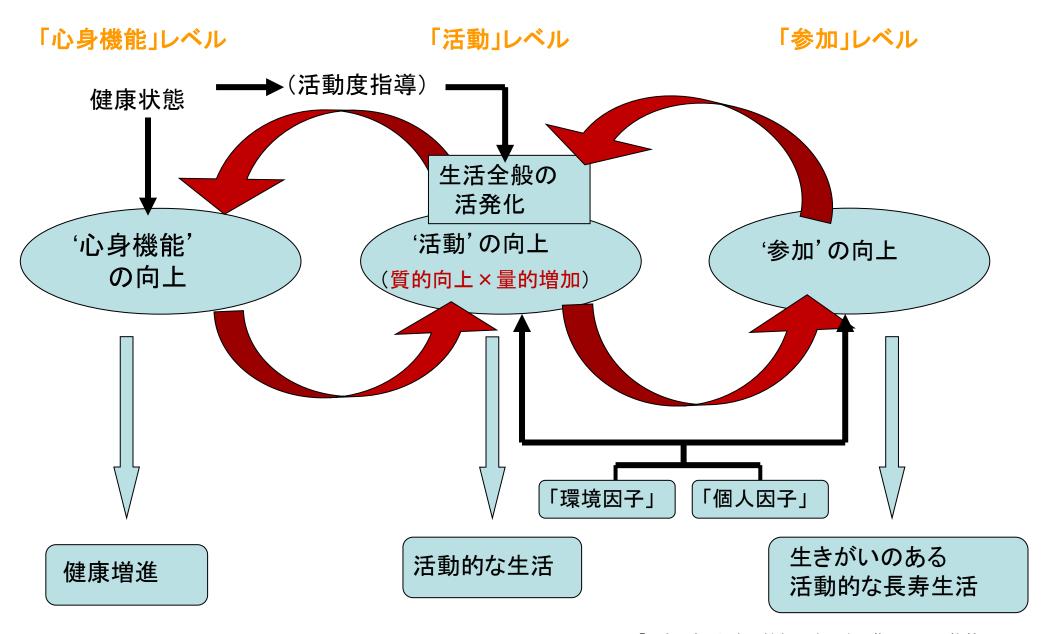
- 関節拘縮
- 褥瘡

- ・変形・異常な筋緊張
- 痛みなど



日常生活における不適切な動き方や姿勢、不適切な介助方法が原因となっている

生活機能向上の良循環



冊子「いきいきした生活機能の向上を目指して」より抜粋 無断使用および転載禁 齢者リハビリテーションのあるべき方向」委員会

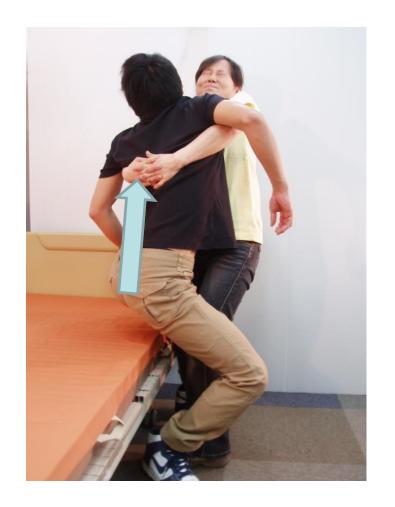
人の自然な動き

→無理がない(体に負担のない動き) 省エネルギー(継続できる動き)



- 自らが動きに参加できる
- •筋緊張をあげない
- ・拘縮を防ぐ
- ・褥瘡を防ぐ
- •精神的安心感が得られる

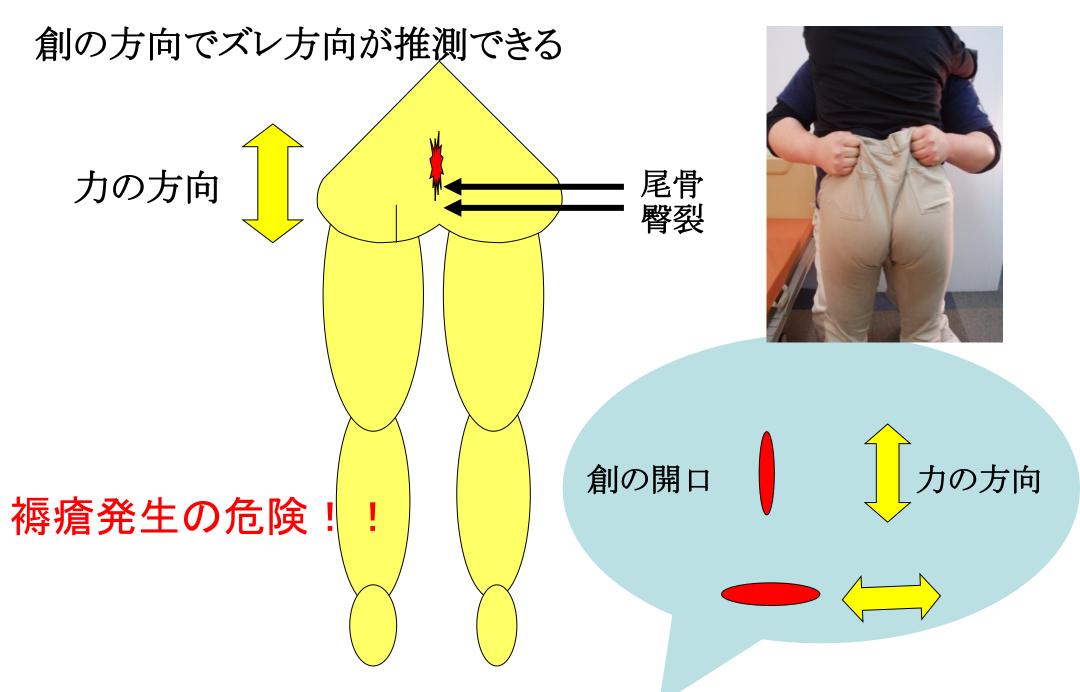




お互いの負担が大きい



- ・動作に参加できない
- ・筋緊張をあげる
- •精神的な緊張が高まる



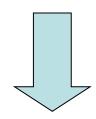
無断使用および転載禁止

動作介助を助ける福祉用具も数々ある

二次障害を防ぐために 生活習慣を変える!!

環境十ケア

要介護者の二次障害を防ぐ介助方法



看護・介護に携わるスタッフや 介護者の健康を守るケア(介助)方法



ー緒につくりあげる ••・ことの重要性