

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

増築・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



心



身体



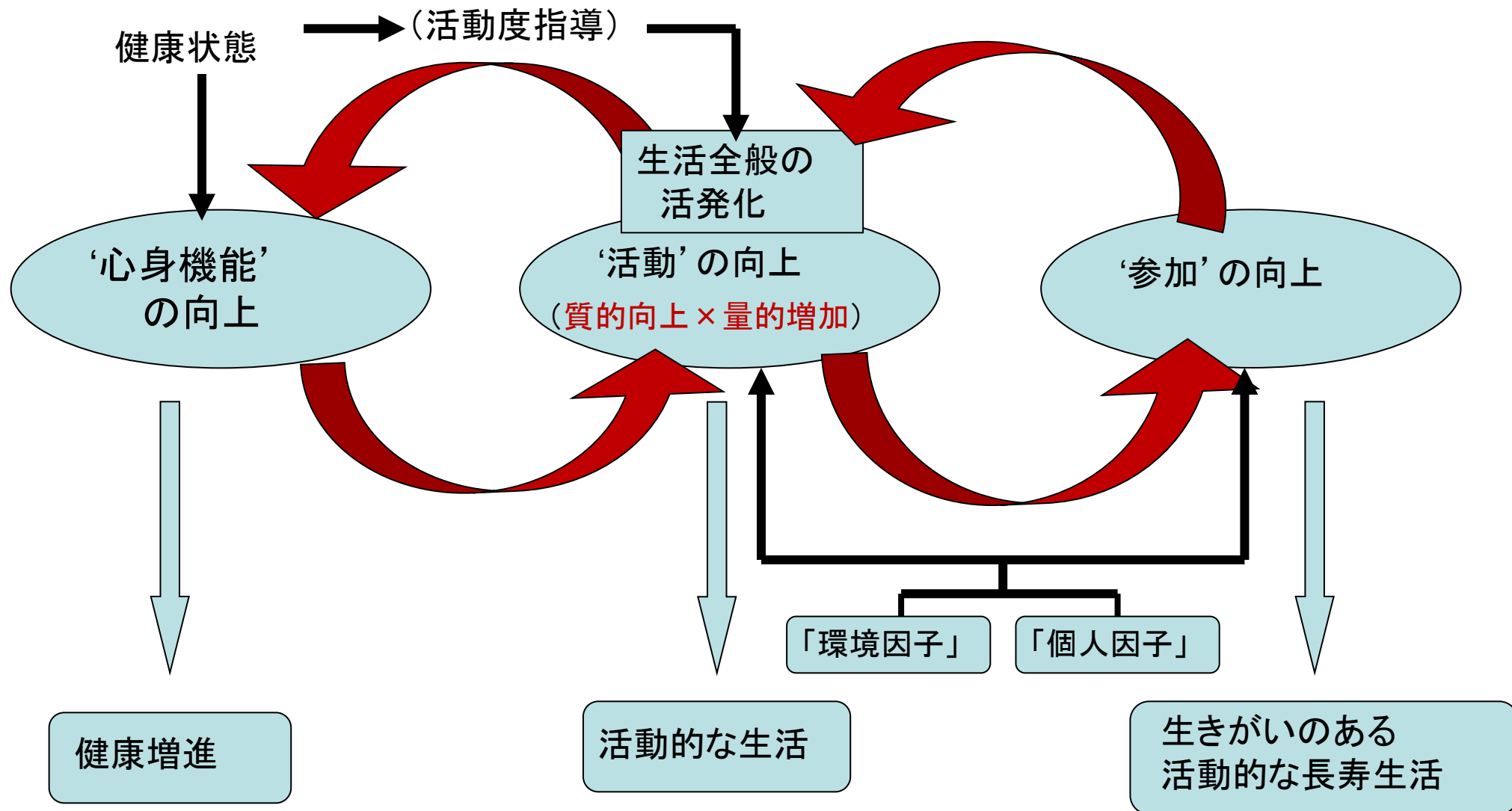
社会

生活機能向上の良循環

「心身機能」レベル

「活動」レベル

「参加」レベル



暮らしの健康を守る取り組み

= 人を大切にするケア

○「～らしい生活」の継続を図る

○可能性の拡大 = 潜在的な力をひきだす

○廃用症候の予防 = 心身の活動を増やす

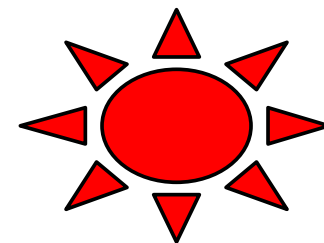
○二次障害の予防

= 好ましくない生活習慣の改善

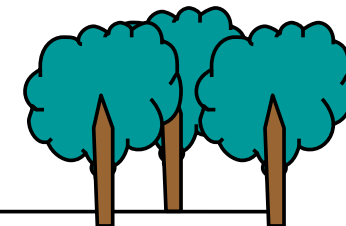
例) 姿勢管理・動作方法など・・・

「～らしい生活」の継続を図る

日課から・・・
暮らしへ

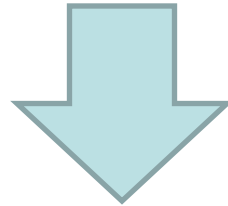


生活(暮らし)



心身の状態	価値観	習慣	住環境	人間関係	経済状況	社会資源の活用	その他
-------	-----	----	-----	------	------	---------	-----

暮らしの可能性を拡げる取り組み
(潜在能力をひきだす)



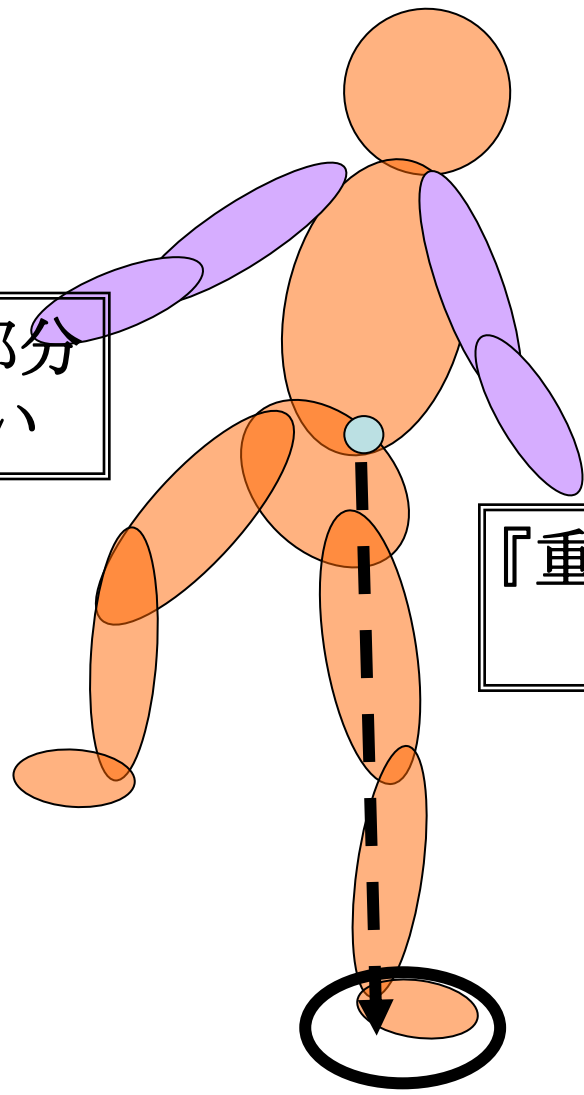
アセスメントが重要

何ができる？ 何故できない？
どうすればできる？...

○動作のみかた

『動きやすさ』と『動きにくさ』

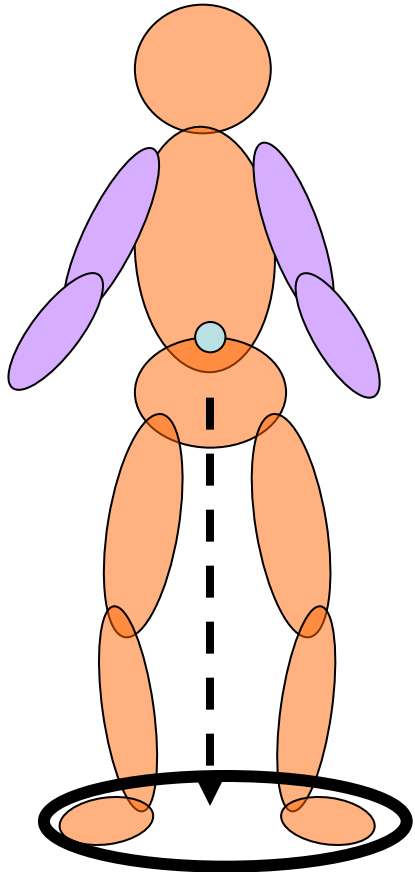
『重み』がかかっていない部分
→動きやすい



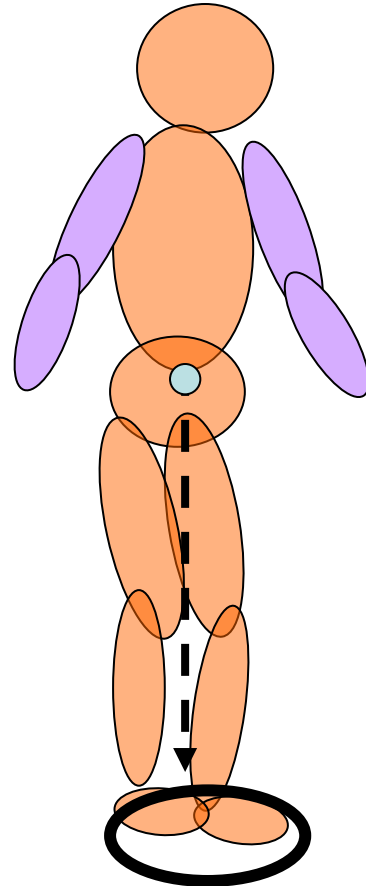
『重み』がかかっている部分
→動きにくい

→ 支える力を発揮

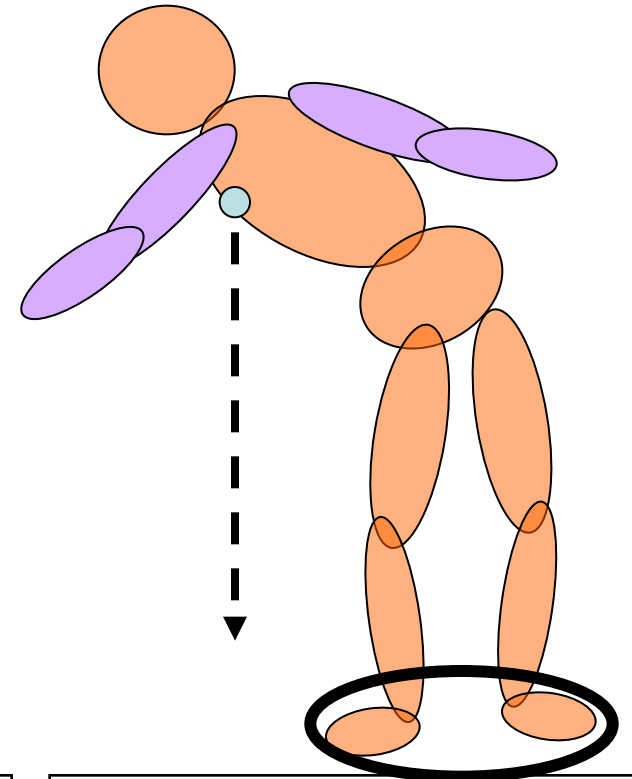
『安定のよさ』と『不安定さ』



重心線が基底面内
→安定する

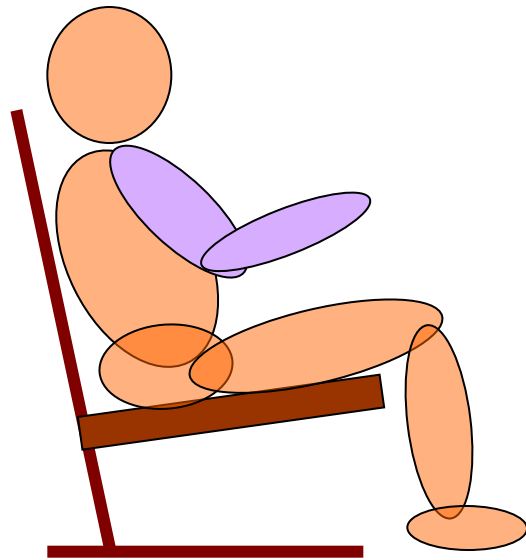


基底面が小さくなる
→不安定

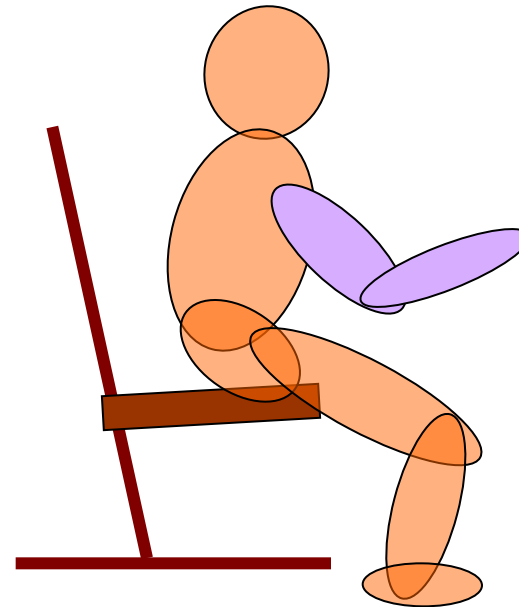


重心線が基底面外
→不安定

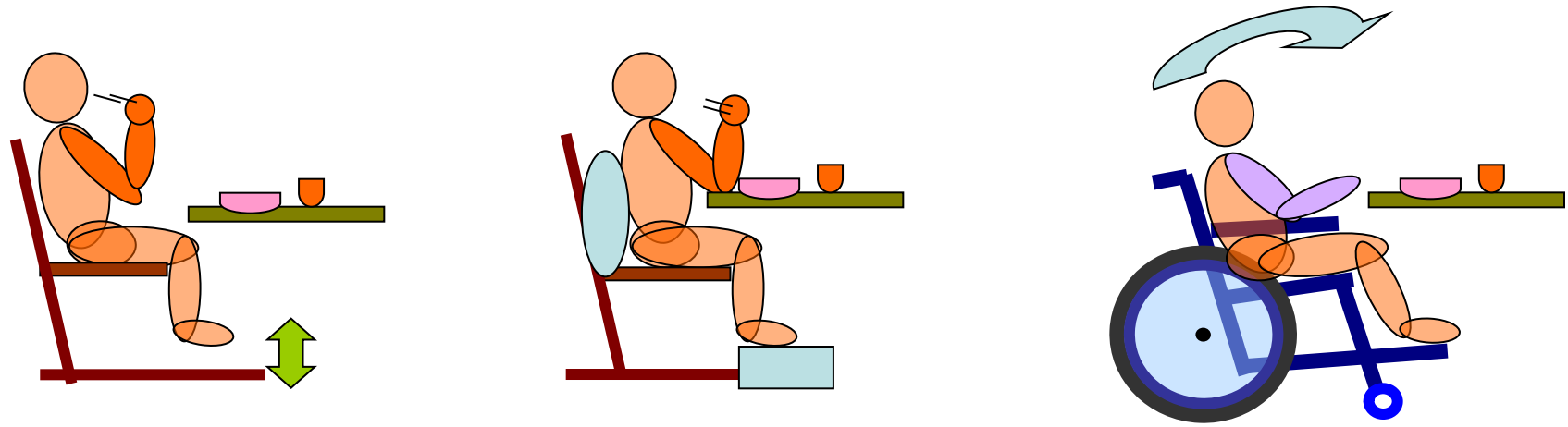
全ての行為には
それに適した姿勢が求められる



休息の姿勢

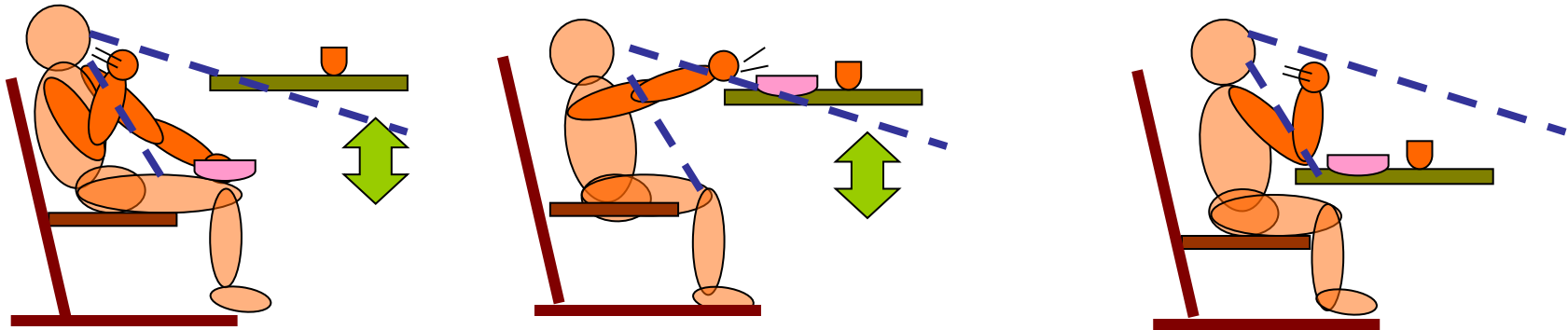


活動(作業)の姿勢

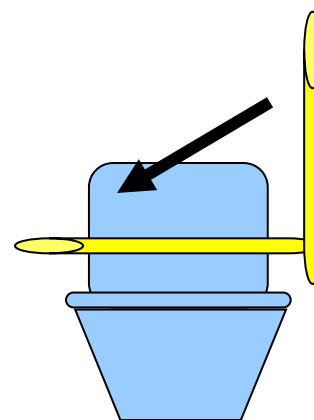
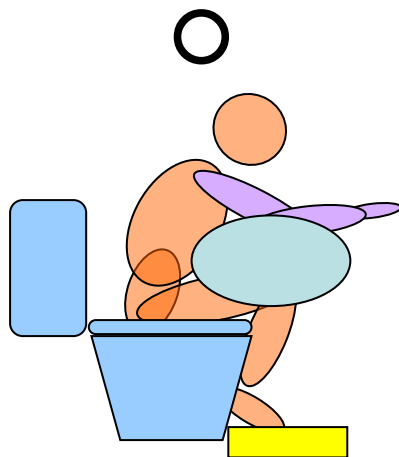
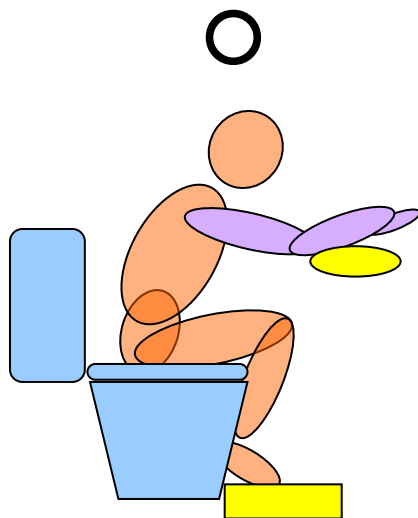
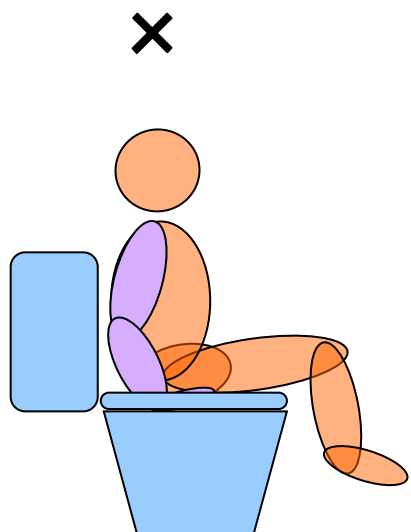


活動のための姿勢の提供と

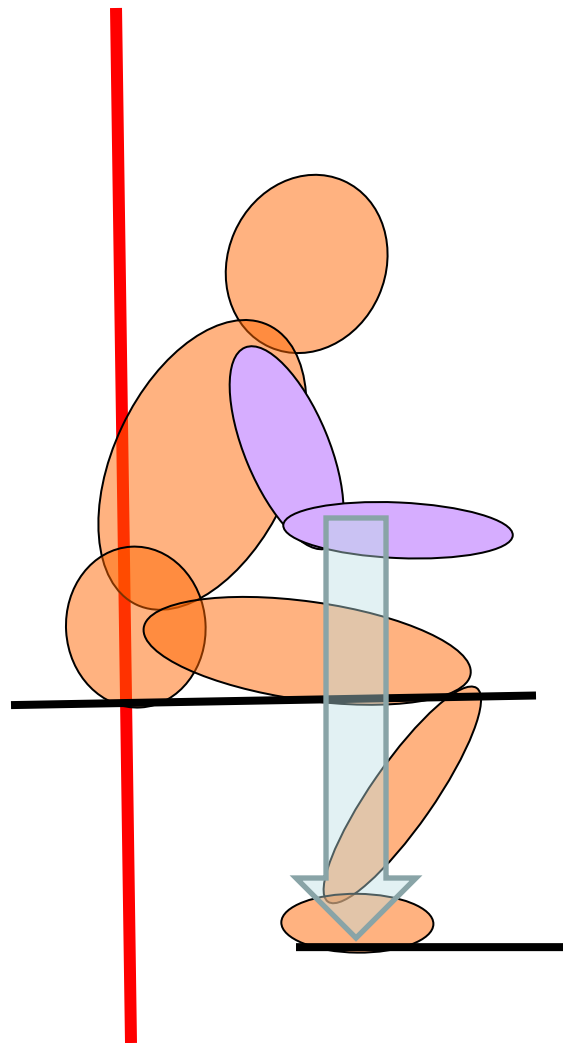
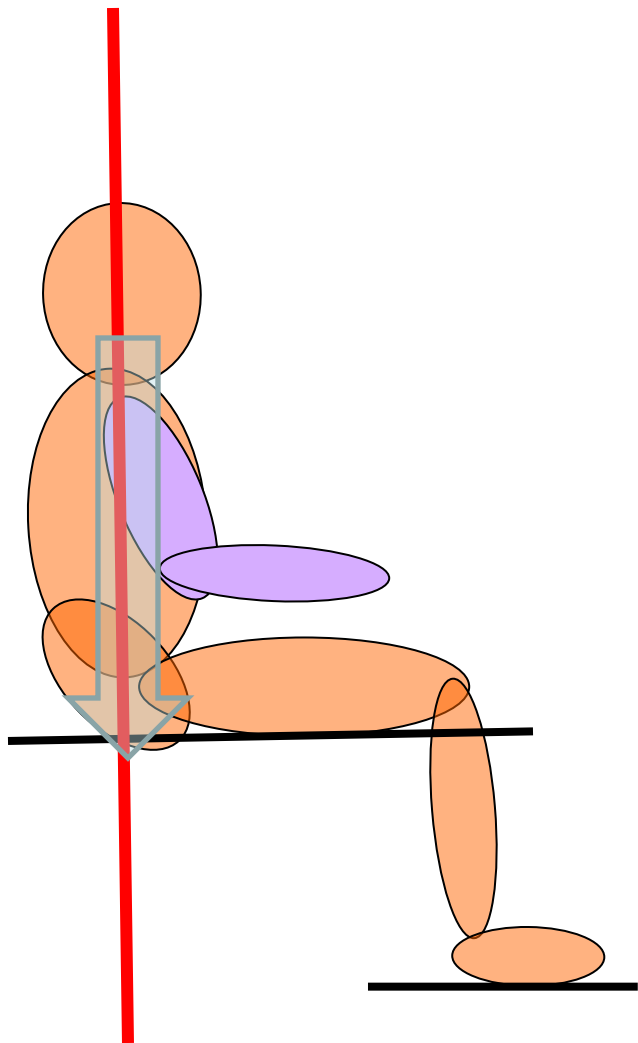
周囲環境との整合性が大切



排泄しやすい姿勢

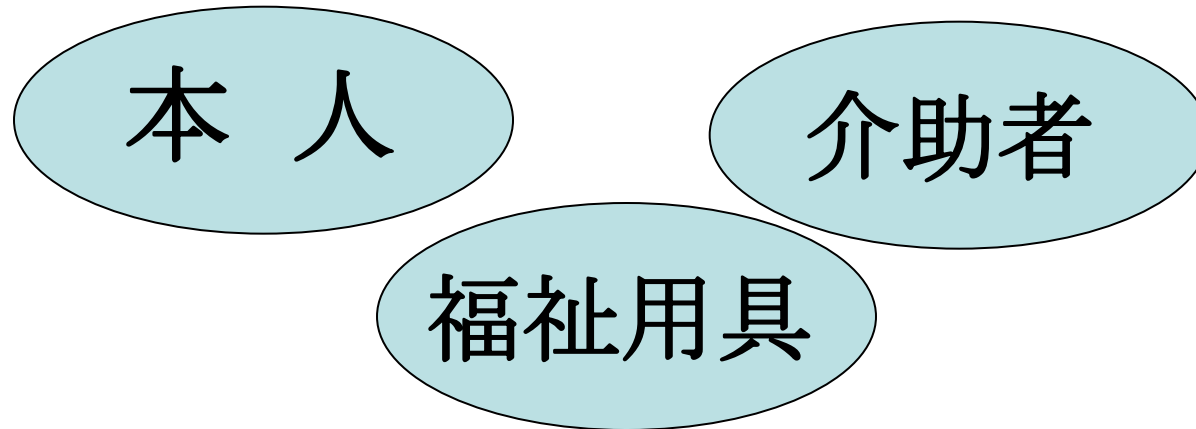


はねあげ式手すり



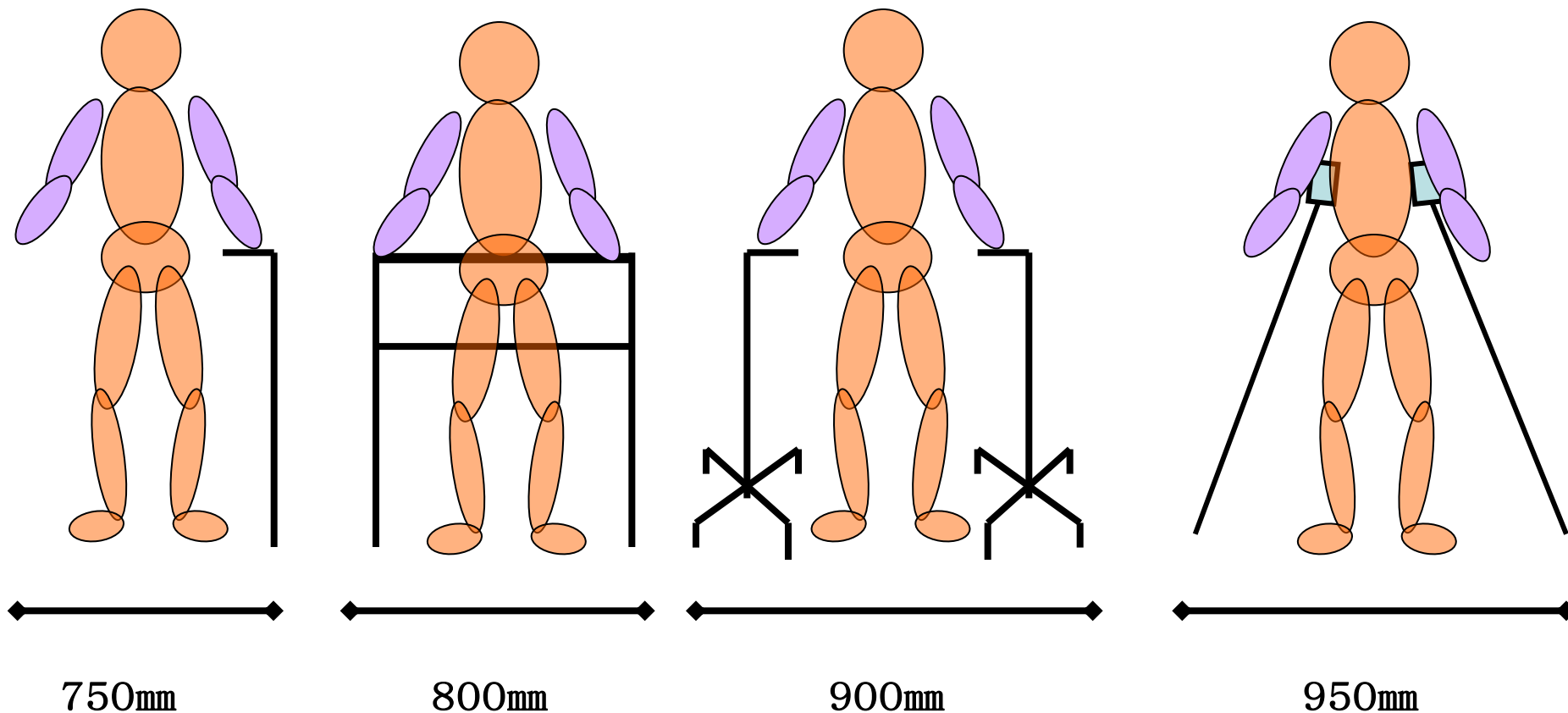
足に荷重できる姿勢

○空間の確保

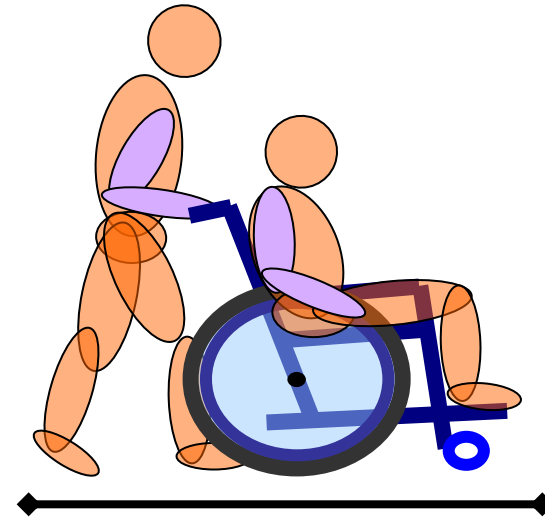
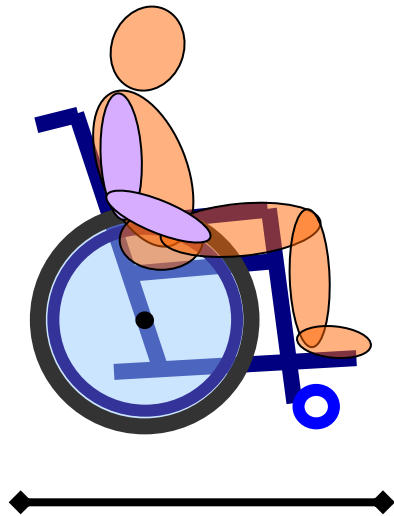
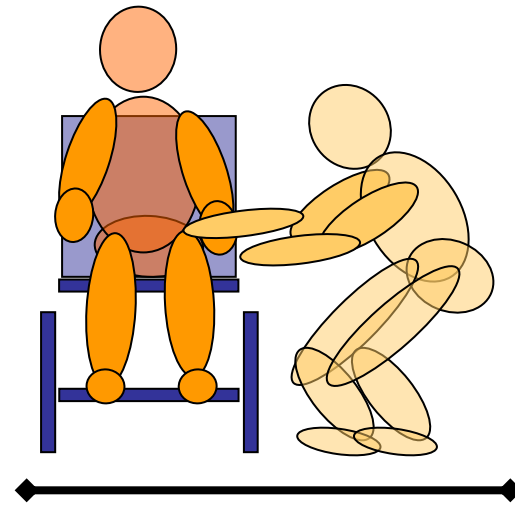
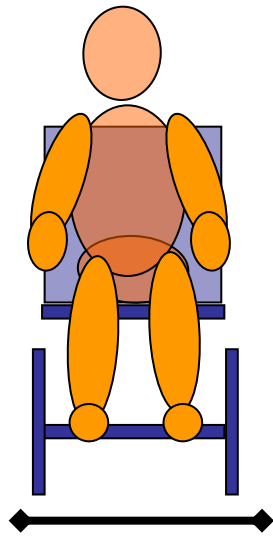


+

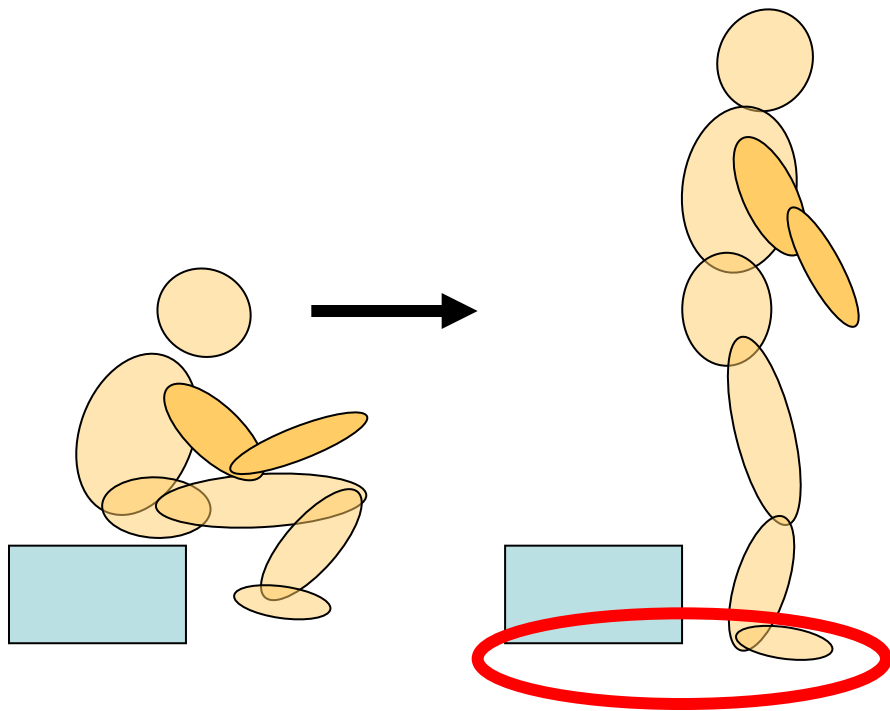
行為に求められるスペース
高さ



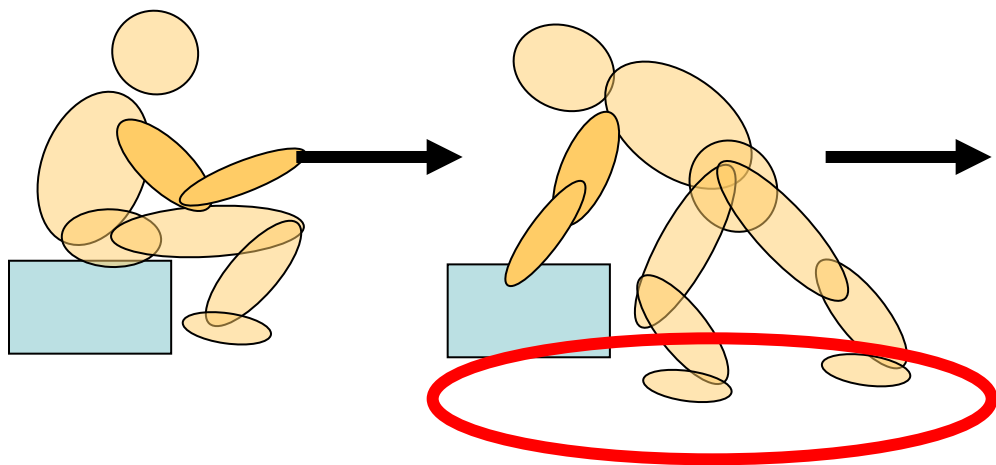
使用する用具により、
必要とされる空間(幅)は異なる



介助が必要な場合、介助スペースの確保が重要



- スピード: 速い
- スペース: 少ない
- パワー: 多い



- スピード: 遅い
- スペース: 広い
- パワー: 少ない

確認しておくべきこと

○移動方法は？

○どのような行為を行うの？

○手を使うための能力(リーチや巧緻性)は？

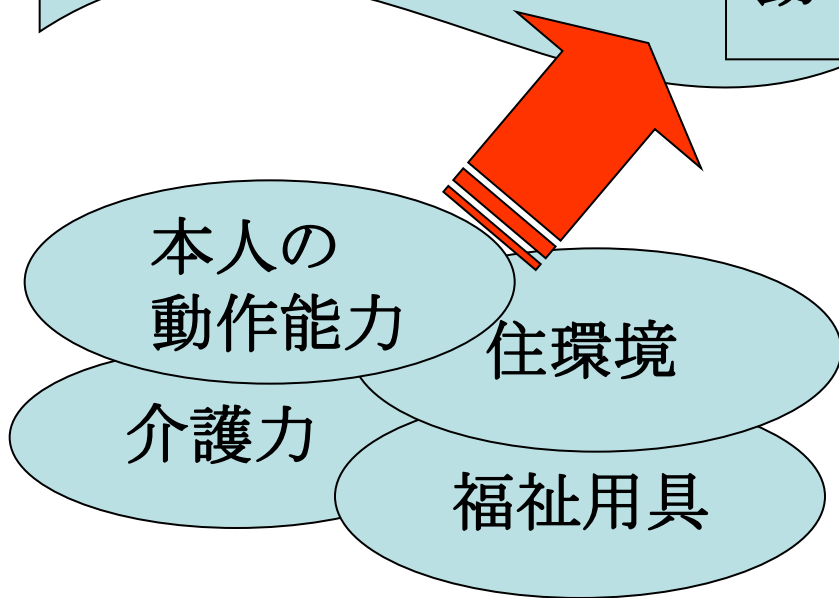
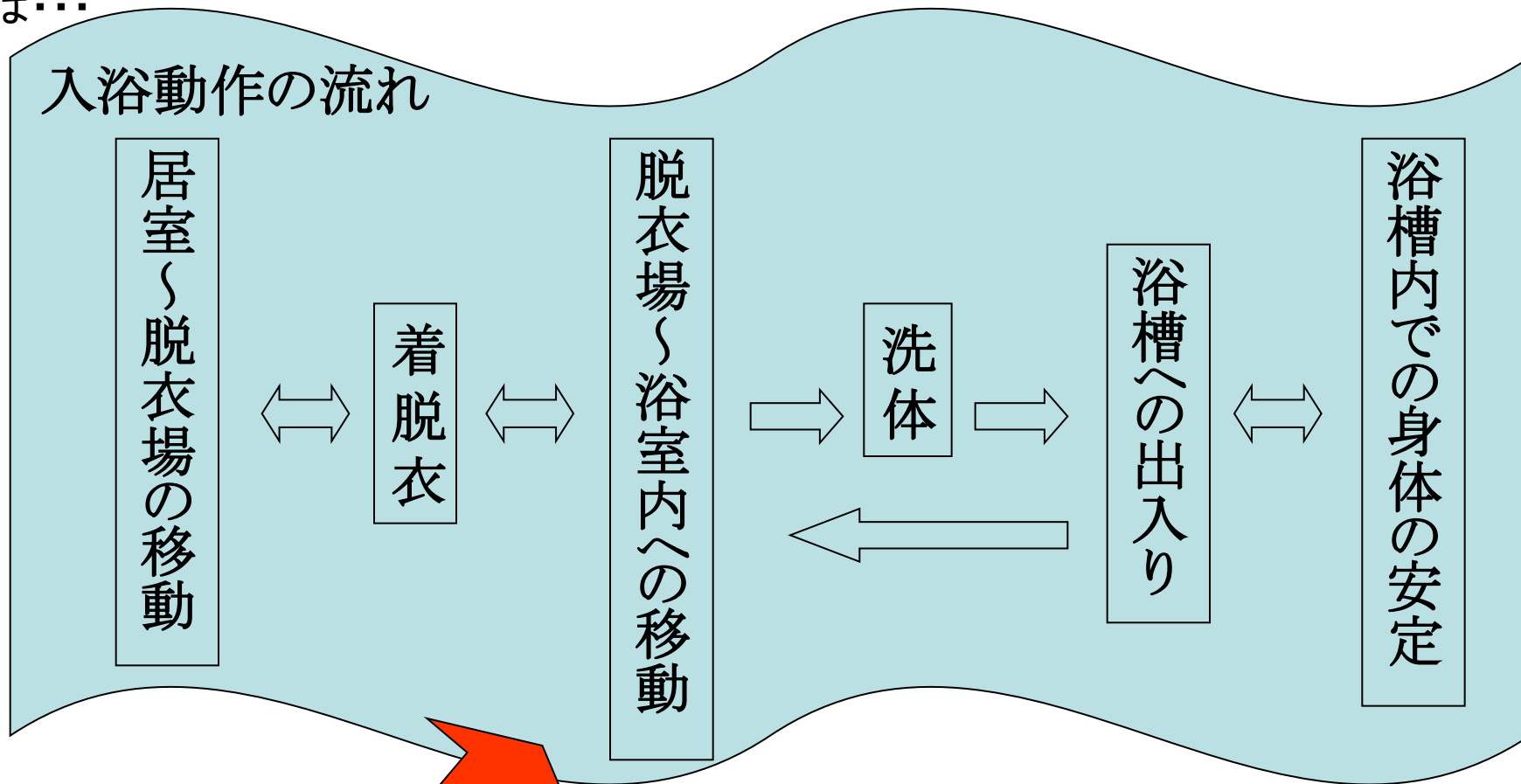
○介助者は？

○生活動線の確認



動作を連続して捉える
視点が必要

例えば...



**※一連の動作を通じて
チェックすることが重要**

※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

※1日の流れ

1週間

1ヶ月……

- 寝室は？
- 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、晩
- 整容は？
- 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

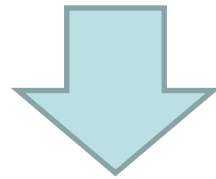
認知症の方の環境整備



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

転倒!!

骨折や痛みなど
身体への影響

転倒への
不安感

健康状態の低下

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)

```
graph TD; A[内的要因] --- B[ ]; B --- C[ ]; C --- D[ ]; E[外的要因] --- B; B --- C; C --- D; D --- F[転倒];
```

転倒

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
- ・手をのばして何かをつかむ
- ・低めの椅子に腰かける 等

- ・階段昇降
- ・浴槽跨ぎ
- ・靴の着脱
- ・パンツの着脱...

その他気にすべきことは？

- ・夜中
- ・朝方
- ・薬の影響

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

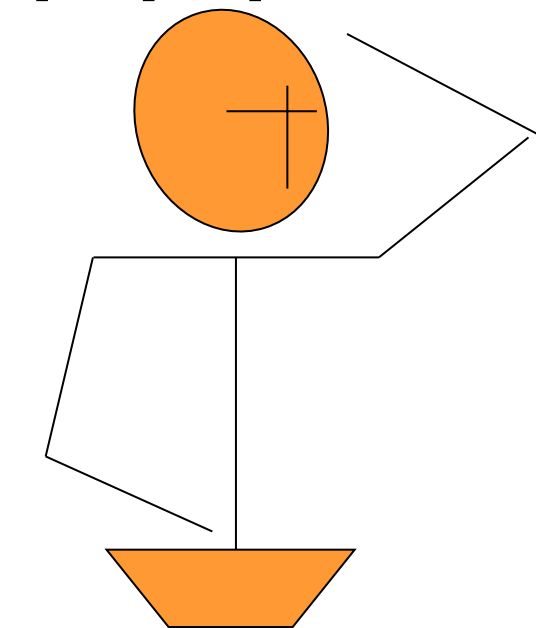
突然の外力に対応できる方法

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

二次障害の予防

- ・関節拘縮
- ・褥瘡
- ・変形
- ・痛みなど
- ・異常な筋緊張



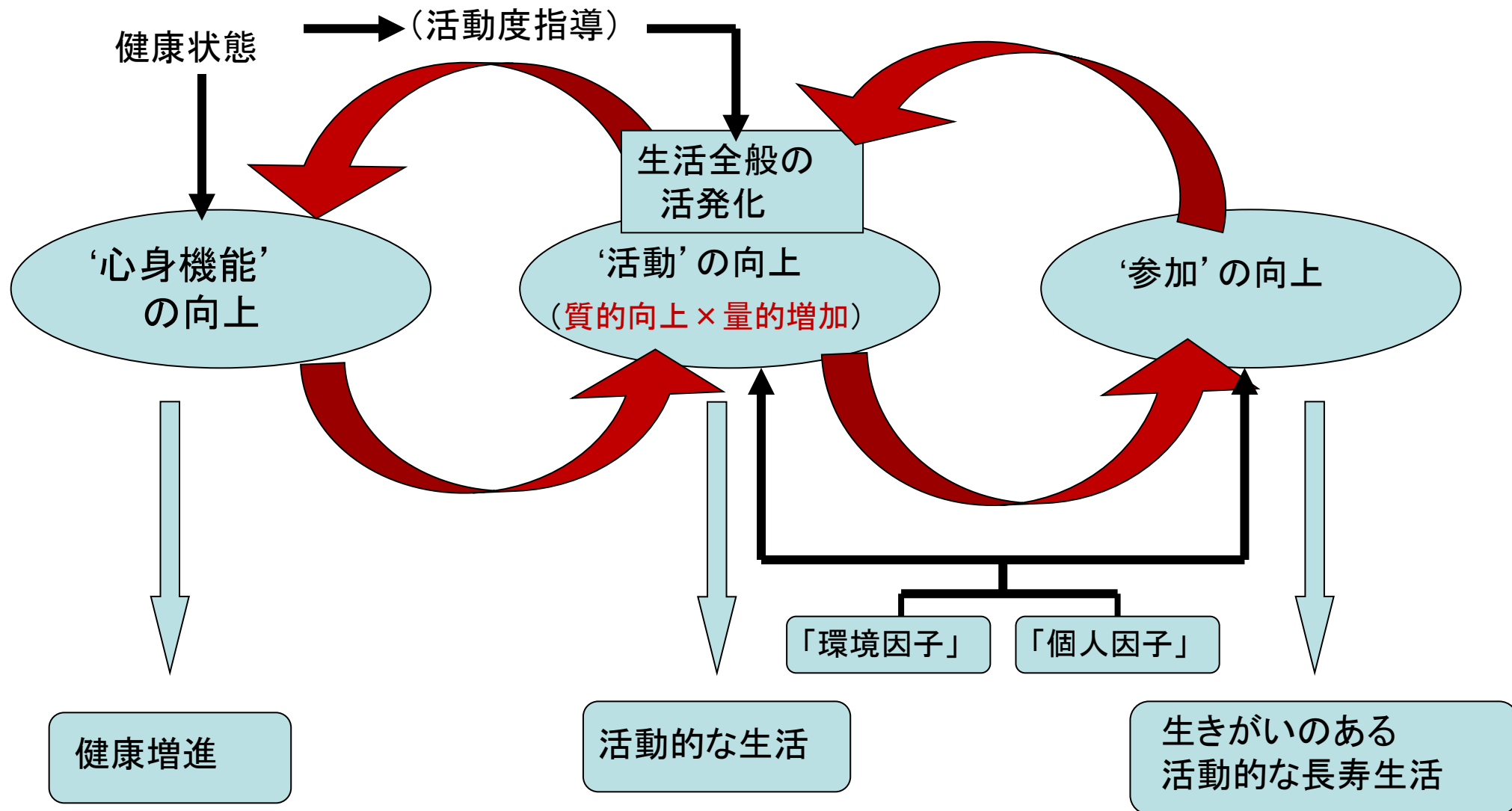
日常生活における不適切な動き方や姿勢、
不適切な介助方法が原因となっている

生活機能向上の良循環

「心身機能」レベル

「活動」レベル

「参加」レベル



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

移乗する機会が減る
(生活範囲が狭くなる)



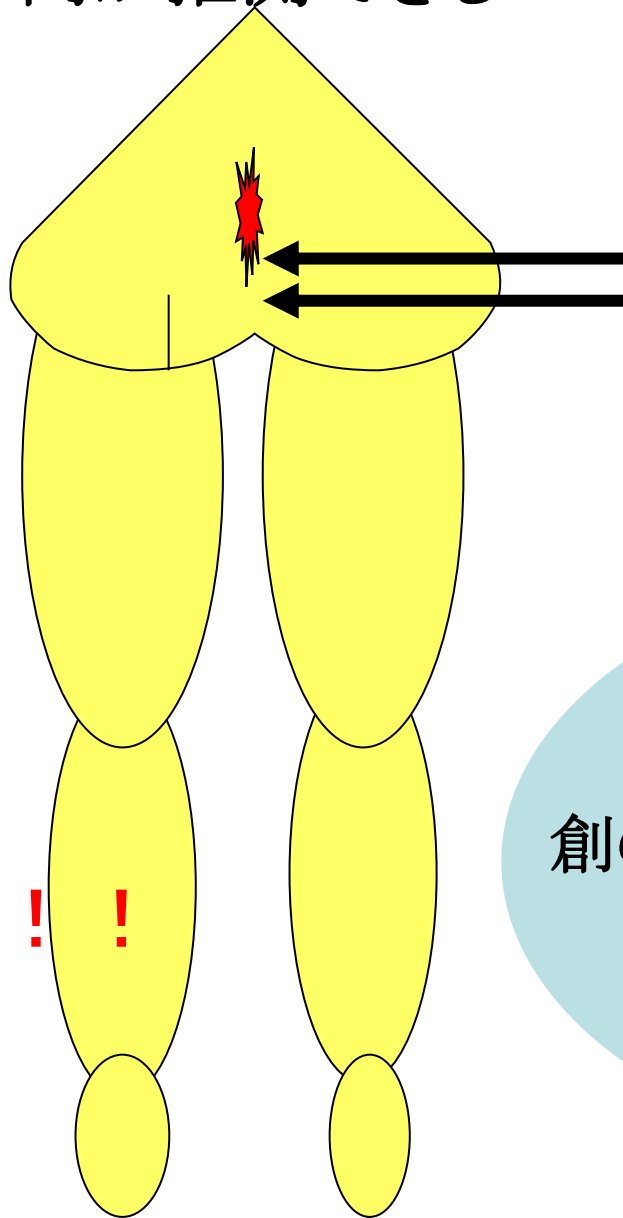
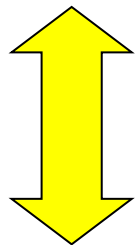
お互いの負担が大きい



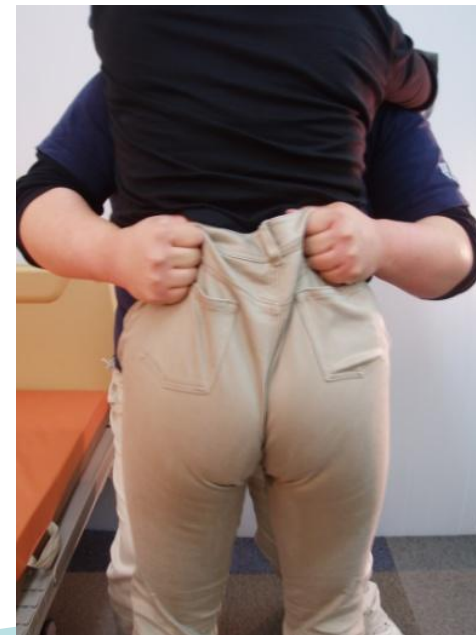
- 動作に参加できない
- 筋緊張をあげる
- 精神的な緊張が高まる

創の方向でズレ方向が推測できる

力の方向



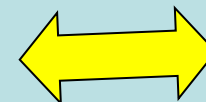
尾骨裂
臀裂



創の開口



力の方向



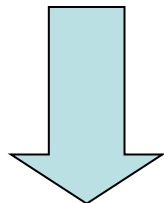
褥瘡発生の危険！！

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!!

環境十ヶア

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



一緒につくりあげる

・・・ことの重要性