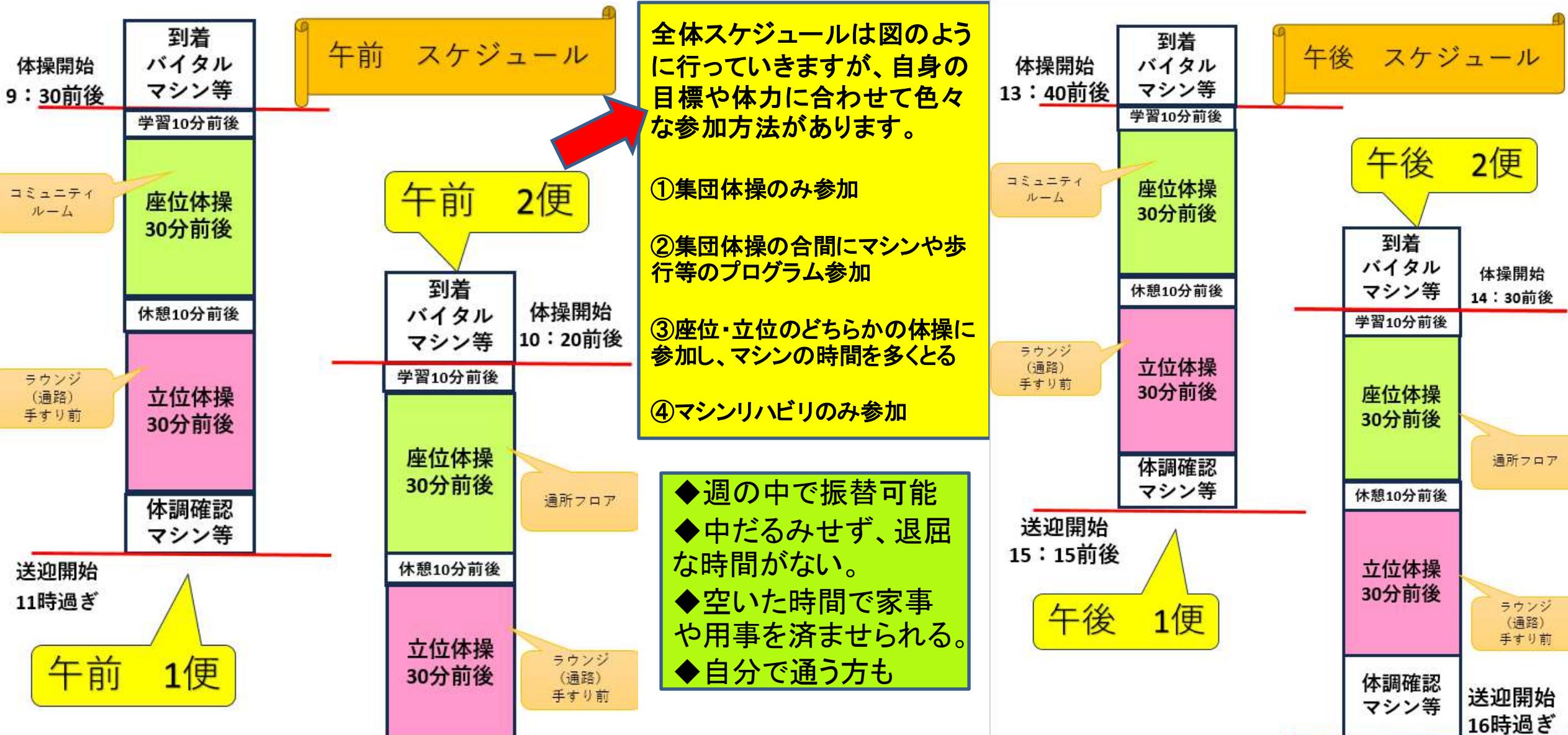


通所リハビリテーション結



結  
ゆい

# 短時間通所リハビリ(2時間)の流れとプログラム紹介



# 座位・立位での自重体操

- ・リハビリ専門職の立案した体操
- ・「座位」「立位」 30分ずつ

## 座位

細かい部分の関節や筋肉まで意識して動かす。  
ゆがみを解消、筋肉のリラックス、立ち座りの筋肉  
を鍛えるプログラムです



## 立位

手すりや平行棒につかまって、立ったまま、  
自分の身体を意識して大きく動かす。  
筋力やバランスの強化・体力増強のプログラムです



- ◆スライドを見ながら視覚でポイントや筋肉などを確認して体操する取り組み
- ◆自宅でもできるよう資料や動画を用意
- ◆自分の身体の使い方を覚える

# マシンリハビリ

起立・着席動作の改善、足・膝・股関節周囲の安定性向上



(ホリゾンタルレッグプレス)

姿勢の改善、肩甲骨周囲の可動性と安定性の向上



(ローイングMF)

歩行の安定性向上、股関節周囲の可動性と安定性の向上

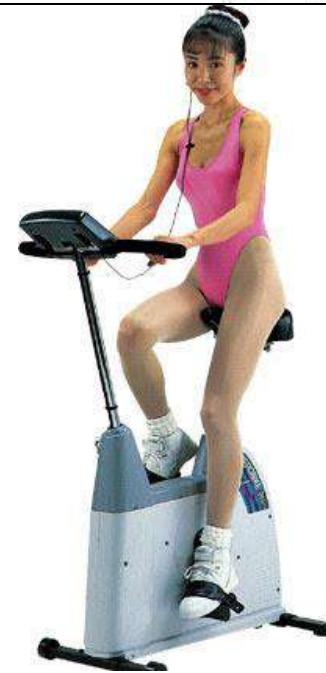


(ヒップAB)

起立・歩行の安定、膝関節周囲の可動性と安定性の向上



(レッグエクステンション)



移動能力を向上させる効果を持ったマシンリハビリが揃っています。

筋出力・持久力を鍛えます。

# 歩行・段差練習

## 腿上げ歩き

〈運動の方法〉  
○なるべく高く膝を上げて歩きます。  
○上体をまっすぐにします。  
○手放しが難しい方は、棒に軽く手を添えます。

〈効能〉  
足の筋力を有効に使え、筋力が向上します。  
片足バランスが向上します。



## モンキーウォーク しのびあし

〈運動の方法〉  
○両膝を少し曲げた状態で、つま先から床につくように歩きます。  
○手放しが難しい方は、棒に軽く手を添えます。

〈効能〉  
歩いているときの膝折れ(膝がカクつとしてバランスを崩す)を予防します。  
膝が柔らかく使えるようになります。



## 後ろ歩き

〈運動の方法〉  
○平行棒の中で行います。  
○上体をまっすぐにして行います。

〈効能〉  
歩きと方向転換が安定し、転倒を予防します。



## 継ぎ足歩き

〈運動の方法〉  
○平行棒の中で行います。  
○綱渡りのように足を一列にして歩きます。  
○手放しが難しい方は、棒に軽く手を添えます。

〈効能〉  
歩きと方向転換が安定し、転倒を予防します。



## 腕ふり大股歩き

〈運動の方法〉  
○腕を大きく振って、可能な範囲で大股で歩きます。  
○上体をまっすぐにして行います。  
○3歩目のみ大股にする練習もあります。

〈効能〉  
歩きの速さが増し、安定して力強く歩けるようになります。



## 横歩き

〈運動の方法〉  
○おへそと爪先が壁を向いたまま、横に向かないようにします。  
○上体をまっすぐにします。  
○手放しが難しい方は、棒に軽く手を添えます。

〈効能〉  
歩きと方向転換が安定し、転倒を予防します。



平行棒や通路の手すりをつかって、移動の練習をします。

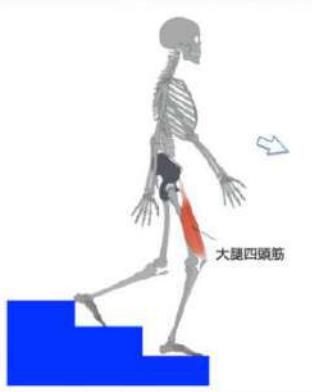
あえてバランスを取りにくい動きをすることで、歩行のバランスを活性化します。  
必要時、外も歩きます。



## 階段上りで主に鍛えられる筋肉 (使う筋肉)



## 階段下りで主に鍛えられる筋肉 (使う筋肉)



## ～在宅生活を支えるリハビリの工夫 個別プログラムのすすめ～

- ADOC表（生活での動きを確認して、困りごとを見つけ出す表）を活用して個別の目標・取り組みを決める
- 自主トレメニュー・マイライフノート活用で、自宅での活動促す
- バイタル表を活用して、通所でのプログラムを促す
- 今週のポイントで専門職からの知識提供 自分の健康を自分で保つ

# 利用者様のエピソード紹介

## 【要支援 2 → 1 腰椎压迫骨折 女性】

- 圧迫骨折後の腰痛で外出機会減少
  - 本人の身体に合った自主トレを指導し、毎日継続
  - 現在は地域の活動や近隣病院での健康教室にも参加



実際の利用者様のマイライフノートです。

左は自主トレ習慣をつける、右は外出をする目標となっています。

介護度改善で通う回数が減っても、自分で活動して調子を保ちます。

4/3 朱記病院 健康診査  
昭和21年4月期在院記 出院  
すぐに 手術室へ 病院へ  
昭和21年4月 10日 余

4/11 岸原 嘉徳 解説教室  
レフタルエンジニアは海事技術  
アドバイス 小型船 航行  
毎年 220隻 に及ぶ  
を手取る  
新型コロナは無在港風波  
0% ~ 30% 走行  
2020年3月後半に陽性化  
の実績が表わされた  
時 100隻に及ぶ

久の左耳聴覚障害  
心配。  
右耳は少し聴こえ  
レーベンは聴こえ  
緊張性の多い今断  
延髄の左側に、11/10  
左聴こえ。  
音楽は聴こえ  
音楽は聴こえ  
音楽は聴こえ

5	M	T	W	T	F	S	S
					1	2	3
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

# ADOC活用で個別目標設定 ～在宅生活を支えるリハビリの工夫 個別プログラムのすすめ～

氏名 ● ● ●

日付 R. 2.1.15 2025.5/9

3

そのため  
このようなことをします  
(具体的に)

シルバーカーが高くなる、長距離が歩けるようにしたい。  
筋力をつけ、何にも寄りかからず、立、2つから歩くようにしたい。

結で  
リハビリを休まず、続ける。  
マシンを利用して、筋力をつける。

自宅で (外出、自主トレ、家事等) ※マイライフノートに記載してください  
自主トレ、外出

※該当箇所を○で囲んでください

項目	イラスト	評価内容の記載方法	変化あれば○	項目	イラスト	評価内容の記載方法	変化あれば○
口腔内		◆ 入れ歯を使用 ◆ むせることがある ◆ 齒に汚れがある ◆ 痢れや出血がある		洗濯		0: していない 1: まれにしている 2: 週に1回未満 3: 週に1回以上	

1

入浴		10: <u>自分でできる</u> 5: 一部介助が必要 0: 全て介助が必要		掃除 整頓		0: していない 1: まれにしている 2: 週に1回未満 3: 週に1回以上	
----	--	---	--	----------	--	--	--

2

階段		10: 自分でできる 5: すりが必要 0: できない		力仕事		0: していない 1: まれにしている 2: 週に1回未満 3: 週に1回以上	
----	--	-----------------------------------	--	-----	--	--	--

食事の用意		0: していない 1: まれにしている 2: 週に1~2回 3: 週に3回以上		買物		0: していない 1: まれにしている 2: 週に1回未満 3: 週に1回以上	
-------	--	--	--	----	--	--	--

食事の片付け		0: していない 1: まれにしている 2: 週に1~2回 3: 週に4回以上		外出		0: していない 1: まれにしている 2: 週に1回未満 3: 週に1回以上	
--------	--	--	--	----	--	--	--

備考欄

大変に思っていること 悩んでいること など	・フトンを干す(バランス取り使用)時や、シーツ等大物を洗濯した 時、干すのに荷物ひもをしなくてはならず、大変です。 ・食事の用意や片付けの時、立ちあがけるのは、腰が痛くなり すぐに、倒れに寄りかかるかもしれません。 ・ヤオコーと新門沢駅(約15分)まで歩きたい。娘と買い物の時(2車と買い物 カート使用、結構のんびり)1時間。 ・長時間立ついると両脚の筋肉が痛くなったり、近所の人と立ち話を出来ない。 ・サイドカート買つ。2年2ヶ月。身体が良くなれば使い始め。
-----------------------------	---

項目	イラスト	評価内容の記載方法	変化あれば○	項目	イラスト	評価内容の記載方法	変化あれば○
屋外歩行		0: していない 1: まれにしている 2: 週に1回未満 3: 週に1回以上		庭仕事		0: していない 1: 時々 2: 定期的にしている 3: 交替等もしている	✓
交通手段の利用		0: していない 1: まれにしている 2: 週に1回未満 3: 週に1回以上		家や車の手入れ		0: していない 1: 電球の取替 2: 交換など 2: ベンキ塗り 3: 横替え、洗車 3: 家の修理、車の整備	
旅行		0: していない 1: まれにしている 2: 週に1回未満 3: 週に1回以上		読書		0: 読んでいない、 1: まれに 2: 月1回程 3: 月2回程	
趣味	下のイラスト参照	0: していない 1: まれにしている 2: 週に1回未満 3: 週に1回以上		趣味の内容	テレビを見る、 手芸(パッチアーツ) 読書		



- ①生活でどのくらい動いているかを記載します  
②そのうえで、困ったところや悩み、やりたいことを記載します。  
③そこから目標→結で何をするか→自宅で何をするかを計画します。  
生活に合わせた具体的なプランで、生活を良くします。

趣味活動も自分らしく  
生きるために、とても  
大切です。

# 【要支援 2 → 1

## 線維筋痛症 女性】

- 全身の慢性疼痛による意欲低下
- 買い物や定期的なリハビリでの運動継続
- ‘お墓参りに行きたい’との目標を達成
- 最近では6000歩程の散歩、バスの乗降、庭の草むしりが出来るようになった
- 運動への意識付けがされている

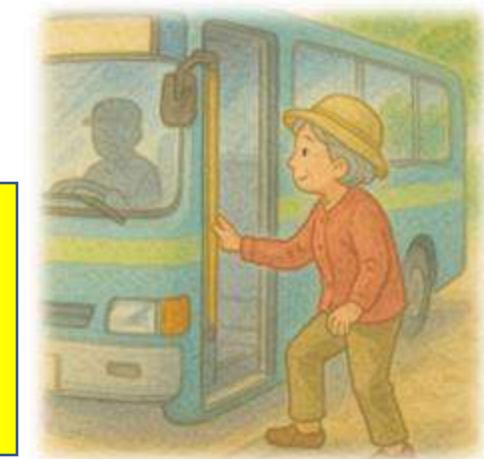


実際の利用者様のマイライフノートです。

通所を始め、運動を継続したことや外に出て気持ちが前向きになったことから、痛みがありながらも上手く付き合い、活動性が高まりました。

2025 APRIL

月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT	日・SUN
4	1 11/66 赤口 マッサージ 257歩	2 11/62 先日 マッサージ 141歩	3 11/62 友引 背・腰痛	4 123/13 先良 2086歩 公園にお花見 4639歩	5 120/67 宏江 128/74 大安 公園にお花見 4639歩	6 128/74 大安 姫の家へ 226歩
7 123/72 赤口	8 118/69 先日 マッサージ 372歩	9 132/74 友引 外おなし	10 132/76 先負 1434歩	11 118/69 69 128/73 大安 2664歩 1725歩	12 128/73 大安 外おなし	13 128/73 歩口
14 125/72 先負 絆が来て一緒に 夕食をくら 771	15 133/78 友引 マッサージ 150歩 マッサージ	16 138/77 先負 背・腰痛で夕食は 友達との会食会 143歩	17 126/73 赤口 お墓参り 33とハンバーガー屋へ	18 127/70 大安 歯科 友達から夕食の 券入れを借り 良いお土産 432歩	19 128/70 赤口 前宮公園駅のパン屋 さかへ往復バスで 良いお土産 432歩	20 125/76 歩口 外おなし
21 128/74 友引 マッサージ 2634歩	22 129/76 先負 マッサージ 1952歩	23 123/73 仏滅 618	24 117/62 大安 33と図書館へ 三年ぶりぐらいに行った 多くの本を読み 190歩	25 108/61 赤口 3268歩	26 119/70 先負 1006	27 118/63 友引 1408
28 137/73 歩口 歯科、整取り 1992	29 144/69 大安 昭和の日 マッサージ	30	30 SUPER JOB!			



氏名



且付

実現したい目標	食習慣を変更し筋肉をつけ身体をしつかりたい
そのために このようなことをします (具体的に)	筋で つくなりたい。(①, ②のどちらか, 両方のどちらか) 自宅で (外出、自主トレ、家事等) ※マイライフノートに記載してください 屋外歩行、外出を積極的にするよう努力を。週3日 天気の良い時

※該当箇所を○で囲んでください

項目	イラスト	評価内容の記載方法	変化あれば□	項目	イラスト	評価内容の記載方法	変化あれば□
口腔内		◆ 入れ歯を使用 ◆ むせることがある ◆ 歯に汚れがある ◆ 痢れや出血がある		洗濯		0:していない 1:まれにしている 2:週に1回未満 ③:週に1回以上	
入浴		⑩:自分でできる 5:一部介助が必要 0:全て介助が必要		掃除 整頓		0:していない 1:まれにしている 2:週に1回未満 ③:週に1回以上	
階段		10:自分でできる ⑤:てすりが必要 0:できない		力仕事		①:していない 1:まれにしている 2:週に1回未満 3:週に1回以上	
食事の用意		0:していない 1:まれにしている 2:週に1~2回 ③:週に3回以上		買物		0:していない 1:まれにしている 2:週に1回未満 ③:週に1回以上	
食事の片付け		0:していない 1:まれにしている 2:週に1~2回 ③:週に4回以上		外出		0:していない 1:まれにしている 2:週に1回未満 ③:週に1回以上	

大変に思っていること  
悩んでいること  
など

最低限の生活(家事等)はできいろが、健常時の半分も身体が動かない。一時期のあの痛みがおさまっていろたりは、よしといひだければ、少しう、前向きに進みたいと思っています。

備考

6000歩位で歩行はよろしくない。  
体の筋肉が疲労している。筋肉の痛み。左足の筋肉が痛い。  
背中の痛み。左の腰の筋肉が痛い。

項目	イラスト	評価内容の記載方法	変化あれば記	項目	イラスト	評価内容の記載方法	変化あれば記	
屋外歩行		0:していない 1:まれにしている 2:週に1回未満 ③:週に1回以上		庭仕事		0:していない ①:時々 2:定期的にしている 3:植替え等もしている		
交通手段の利用		0:していない ①:まれにしている 2:週に1回未満 3:週に1回以上		家や車の手入れ		0:していない 1:電球の取替 ねじ止めなど 2:ペンキ塗り 模様替え、洗車 3:家の修理、車の整備		
旅行		0:していない ①:まれにしている 2:週に1回未満 3:週に1回以上		読書		0:読んでいない、 1:まれに 2:月1回程 ③:月2回程		
趣味	下のイラスト参照	0:していない ①:まれにしている 2:週に1回未満 3:週に1回以上		趣味の内容				



自宅での外出目標を立てており、毎日の歩数と外出の有無をマイライフノートに書いています。  
また、痛みの調子についても記録しています。

～在宅生活を支えるリハビリの工夫 個別プログラムのすすめ～

# バイタル表の活用

プログラム、目標、持病などを確認して、リハビリの誘導や体調確認の声掛けをしています。

バイタルチェック表 月 日 (金)PM

再椲 体温:37°C以上 35°C以下  
血圧:180以上90以下/100以上40以下  
脈拍:120以上/50以下

担当	体温	血圧	脈拍	酸素	ロッカー	プログラム	目標・やりたいこと・困っていること	注意すること・疾患名
浅野 潤智子	B					⑤ステッパー	自分の足で歩く	●OA●腰椎圧迫骨折●肺血栓塞栓症・深部静脈血栓症●左難聴
福津 昌季	B					体操の休憩時間は持参された本を読んで過ごされている。歌っていることもある。	腰痛5/6 今までの生活を継続したい。外の散歩を積極的に行っていきたい。	●アルツハイマー型認知症●慢性心房細動●狭心症・高血圧症
大西 明子	A					マシントレーニング	洗濯物が楽に干せるようになりたい。歩行器無しで長距離歩きたい。何にも寄りかからず立っていきたい。	●腰椎圧迫骨折 ●高血圧 ●骨粗鬆症 ●逆流性食道炎
葛西 トヨ子	A					マシン全般への声かけ	現状維持	●糖尿病●高血圧症●非弁膜性心房細動
志村 基雄	B					①傾斜台20° 5分 ②座位・立位体操どちらか ③階段(4階まで)×2セット ④ヒップAB 7.5KG 5分 (⑤トレッドミル10分 2.3KM)	卒業めざす	●脳梗塞後遺症●高血圧症・糖尿病・痛風●高尿酸血症
下田 美代子	A					体力をみてマシンをやりたい。	屋外の移動が大変。洗濯・掃除機は本人が実施。●テニスができるようになりたい。	●脳梗塞後遺症●変形性腰椎症●ロジスキネジア
高橋 和子	A					マシン②⑤2分×2	ひざ痛がなんとか軽減し、今少し力が入るようになりたいと思っています。	●骨粗鬆症●腰椎圧迫骨折●膝痛●腰痛●高血圧●脂質異常血症
谷 利夫	B					⑤5分×2~3セット	いろいろな人の交流は続けていきたい。近所の散歩はしているが、足腰が弱っていると感じる。	●アルツハイマー型認知症 ●心房細動 ●高血圧症
田村 喜美子	A					⑤5分 滑車2分 ①30kg 椅子3 背4	家事一時間程度できるようになった。	●右変形性股関節症
戸田 満寿美	B					マシントレーニング	踵を挙げて、歩くようになることを目標にされているとのこと。	●腰部脊柱管狭窄症●左OA●高血圧●高脂血症●線内障
内藤 智恵子	A					まずは体操になれていきたい。	友人と食事したり、コンビニなどに行きたい 庭の手入れをしたい	●右手骨折 ●脊柱管狭窄症 ●腰椎ヘルニア術後(最終OPE 2024/12/6) ●糖尿病
野中 治孝	B					マシントレーニング ①⑥	起居動作・移動・歩行を安全に楽にできるよう、機能訓練をしたい。	●パーキンソン病●正常圧水頭症●2型糖尿病●脂質異常症●認知機能障害
野村 和子	A					プレステップ トレッドミル 行きかえり歩き	以前に比べて体力の低下を感じている。運動習慣を身につけたい。結での運動を続け、身体の調子の良い状態を保ちたい。	到着14時過ぎ:自宅へ電話(つながらない場合)娘様TEL ●認知症●潰瘍性大腸炎●冠状動脈狭窄症
飛高 靖治	B					マシントレーニング	転倒せずに、外出や日常生活が行えるようになりたい。	●パーキンソン病 ●腰部脊柱管狭窄症 痛みはそのときによって波がある。下肢の運びが重い時がある。PD病の影響か?
弘田 理	B					トレッドミル耳側25kmを10分できるようなりたい	年2回旅行に行きたい	●脳出血後遺症 ●多発性筋炎
鈴岡 圭二	B					⑦2.0km/h 3分	なるべく転ばないように過ごしたい	●脳出血後遺症●高血圧症●前立腺肥大症●糖尿病
横山 允	B					立位(体操時マシン誘導 ①35~45kg ⑥5分 トレッドミル禁止	杖をつかずに歩きたい	●狭心症●小脳出血●慢性腎障害

～在宅生活を支えるリハビリの工夫 個別プログラムのすすめ～

# 自主トレメニューコーナー

(疾患や状態に合わせておすすめ)

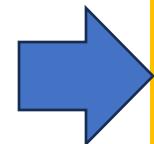
状態に合わせて自宅でのメニューをお渡しします。  
個別で別の資料も作成しております。



運動習慣は週3回以上が推奨されています！

ただ、大変な運動や時間がかかる運動は続かないもの・・・

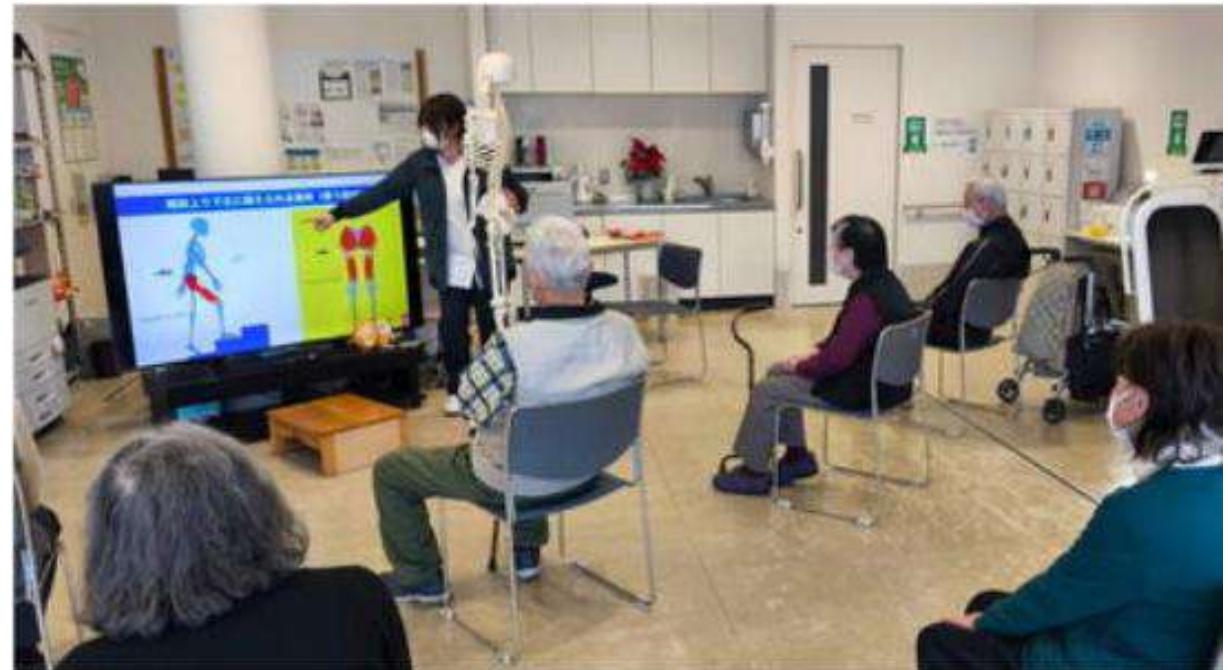
- 「5分程度」「とにかく10回やる」など  
      小さい習慣の積み重ねのほうが大切
- 人はみな、褒められた方が「嬉しい」「頑張れる」



1

マイライフノートをぜひご活用ください！

～在宅生活を支えるリハビリの工夫 個別プログラムのすすめ～  
今週のポイントで利用者自身の理解を深める



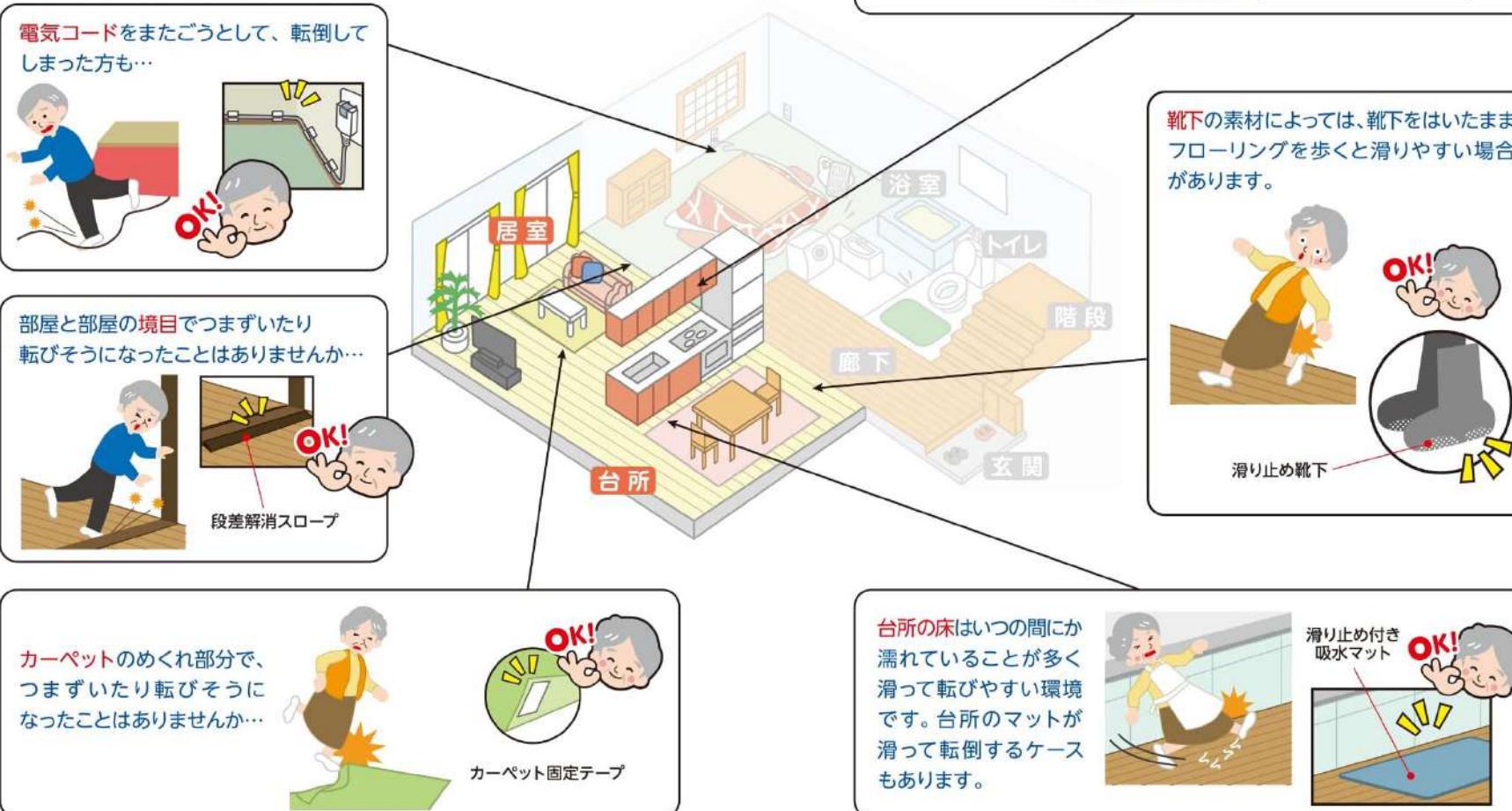
リハビリ職員が7名在籍。充実した知識提供や助言の機会。  
言われた通りやるのではなく、なぜやるのか、何をやりたいのか、自分で決めて、自分で取り組む助けとなる  
自分の健康は自分で守るお手伝いをします。

家の中で転びやすいポイントを解説した資料です。

## 実際に起きた家庭内での事故 居室・台所

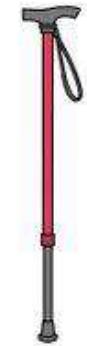
### 1 居室・台所 屋内事故多発エリア 第1位

過ごす時間が長いので、家庭内事故発生率が最も高くなっています。



福祉用具の紹介をした時の資料です。

## 杖の種類



T字杖



4点杖



ロフストランド  
クラッチ



サイドケイン



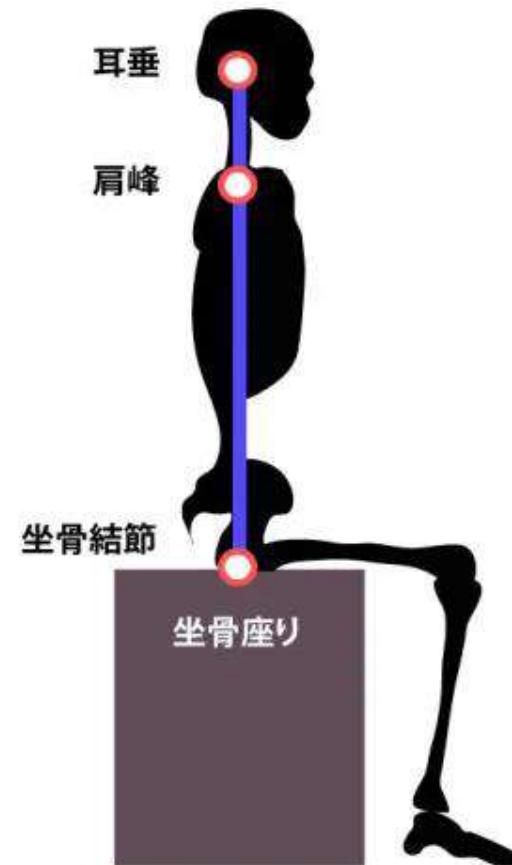
ポール



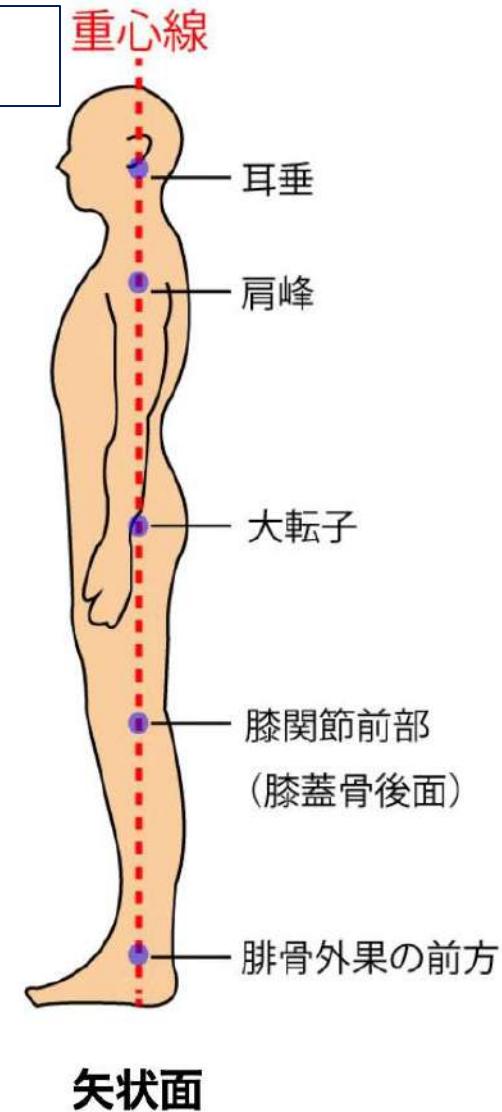
良い姿勢とは？という回で使用した資料です。

# 良い姿勢とは・・・？

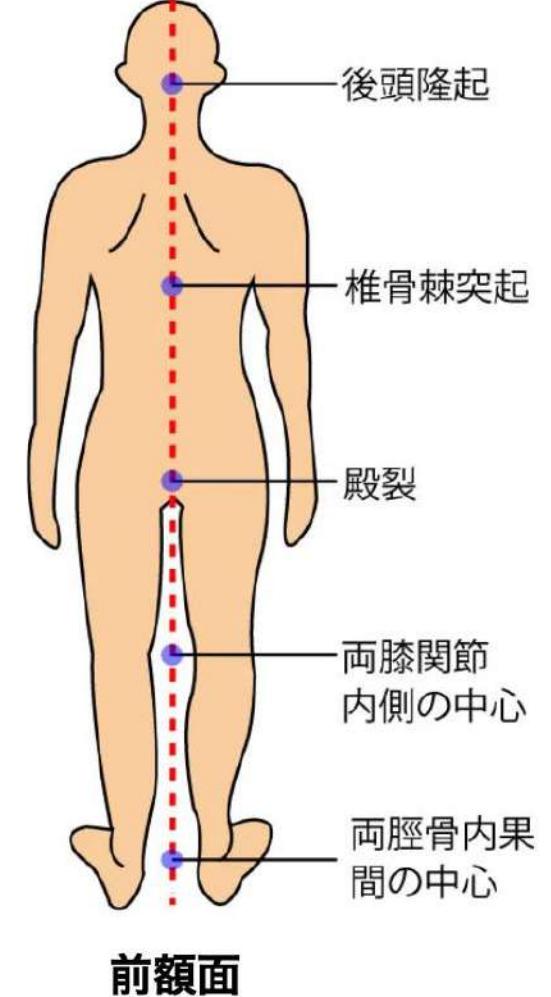
## 座位



## 立位



## 重心線



感謝  
Thank you!



「効果」を生み出すための会議



職員が生き生き・伸び伸びと…



「笑顔」と「挨拶」



「整理整頓」の徹底



あらゆることを伝えたい！



全員が一緒になる楽しさ！



いつでも利用者様のそばに…



## 【その他】

- 短時間型のため、通所施設内の食事・入浴・歯磨きは実施していません。  
(医療生協系列の1日型通所はご紹介できます。)
- 個別でのマッサージは基本的に提供していません。  
(セルフストレッチの指導をいたします。徒手的な希望は訪問マッサージ等の利用をお願いします。)
- 1日型にくらべ、交流・脳トレ・レクリエーションの時間は少なくなっています。  
(送迎の待ち時間や体操の合間に一部実施しております。)