



砂利道だって怖くない！

梅雨も明けて夏本番になってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。さて今回も**基本動作**についてお伝えしていきたいと思います。理学療法士がご利用者様の基本動作についてどのように「**評価**」、「**目標設定**」を行っているかご紹介したいと思います。今回は「**屋外歩行(不整地)**」についてお伝えします！



1. 評価

まずは実際に屋外歩行(不整地)の評価、観察をします。大きくは**自立・見守り・介助**、この3つに分けられます。今回、理学療法士が実際に行っている評価方法をご紹介します。

1. 障害物を避けることができる
2. 跨ぎ動作が安全に行える
3. 長距離歩行が安全に行える
4. 段差の昇り、降りが安全に行える

基本的には上記項目を評価していき、問題点を探します。



2. 問題点抽出

ご利用者様の中には「屋内」は何も問題ないが、「屋外」で転倒されたという方がたくさんおられます。その中でも「小さい段差につまづいた」という方が多くいらっしゃいます。「大きい段差」は意識して足を上げるが、「小さい段差」は油断してしまって、つまづいた。という経験、皆様も一度はあるのではないのでしょうか。そこで今回、「転倒を予防できる」簡単な運動をご紹介します。

4. グーチョコキパー	
方法 ① 踵子に立った状態で足を少し前に出す ② 踵で踵をしっかりと見せる ③ 踵を踏んでグーチョコキパー(左右同時に10回行う)	
注意 ・ 目や顔は前方に向けず ・ 足指はしっかりと踏む	
効果 足指の筋力向上、歩行時の安定性向上	

足指のグー・チョコキ・パー

5. タオルギャザー	
方法 ① 両足を肩幅に広げ、軽く曲げた状態で ② 両足をタオルの上に乗せる ③ 両足をタオルの上に乗せ、両手でタオルを引っ張り上げる(左右3回ずつ行う)	
注意 ・ 両足はしっかりと踏む ・ 両足はしっかりと踏む	
効果 足指の筋力向上、歩行時の安定性向上	

タオルギャザー



3. 目標設定

問題点が抽出できたら身体状況や疾患、ニーズなど複合的角度から目標設定を行います。

【3か月で達成を目指すものを**短期目標**】

【6か月で達成を目指すものを**長期目標**】

例)屋外歩行(不整地)が目標

短期目標: 跨ぎ動作が安全に行える

長期目標: 自立にて屋外歩行(不整地)が安全に行える



4. 施設での取り組み

「屋外歩行(不整地)」が 目標の方への機能訓練

目標に向けて様々な『リハビリ』を実施しております。問題点抽出の項でも記載させていただきましたが、ご利用者様は大きい段差より「小さい段差」の方がよりつまづきやすいです。なぜならば、普段から足をしっかり上げることが意識できていないからです。

しっかり足を上げるポイントとして

①**歩幅を大きくする** ②**かかとから足をつく**

③**背筋を伸ばす**などの方法があります。また皆様も是非ご利用者様へアドバイスしてあげてください。

もし担当ご利用者様やそのご家族様などでお困りの声がありましたら、是非ご相談下さい！