

デイサービス&ナイトデイサービス

はつらつ館 松原松ヶ丘



上半身の筋力、結構使います。

10月半ばより一気に気温が下がってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいですが、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えます。

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「**寝返り**」についてお伝えします！



1. 評価

まずは実際に寝返りの評価、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. 手すりへ手を伸ばすことができる
2. 膝立てができる
3. 上半身を寝返る方向へ回すことができる
4. 腰を寝返る方向へ回すことができる
5. 下半身を寝返る方向へ回すことができる

基本的には上記項目を評価していき、問題点を探します。



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)寝返りが目標

短期目標:上半身を寝返る方向へ回すことができる

長期目標:自立にて寝返り動作が行え、側臥位になることができる



2. 問題点抽出

寝返り動作では上半身の筋力が重要になってきます。高齢者は下半身の筋力に比べて上半身の筋力が保たれていることが多いです。ベッド柵をつけると寝返りや起き上がり動作が行いやすくなるのは、上半身の力が使える為です。しかし、上半身の柔軟性が低下しているとベッド柵をつけてもうまくその力を使えません。そこで今回、「寝返り」で必要になる上半身の柔軟性と筋力の維持・向上運動をご紹介します。

肩回し

- 方法
肘を曲げて、前後に肩を回す
- 回数：10回
- 注意点
できるだけ大きく動かす
猫背にならないようにする
- 目的
肩こり緩和、肩の柔軟性向上



上半身の柔軟性向上運動
【肩回し】

ゴム伸ばし(セラバンド)

- 方法
セラバンドの両端を掴む
両方に引っ張り、また戻す
- 回数：10回
- 注意点
肘が適度に伸びる長さに合わせ
戻す際は緩やかに戻す
- 目的
握力強化、腕に力が入りやすくなる



握力・上肢筋力強化
【ゴム伸ばし】



4. 施設での取り組み

「寝返り」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。問題点抽出にもありますが、寝返りでは上半身の柔軟性と筋力が重要になってきます。柔軟性と筋力が整えば、後は動作を大きくすることで寝返りがスムーズにできるようになります。

大きく動作をするポイントとしては

①肘をまっすぐにして腕を大きく広げる

②少し勢いをつけて反動を使う

などの方法があります。

また皆様もご利用者様に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！