



## 体幹深部筋の活性化により**良い姿勢**でスッキリ！

連日の酷暑、水分補給をしっかりと取って乗り切りたいですね。  
さて今回も理学療法士がご利用者様の生活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「**トイレ**」についてお伝えします！  
その中でも「**良い姿勢**」を中心にお話したいと思います。



### 1. 評価

まずトイレ動作を実際に評価、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、理学療法士がどのように評価を行っているのかをご紹介させていただきます。

1. 便器での座位保持が一人で行える
2. 排泄動作が失敗なく行える
3. 清拭動作が失敗なく行える
4. 居室からトイレまで安全に移動できる
5. 下衣の着脱が見守りで行える
6. 下衣の着脱が一人で行える

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

最近のトイレは昔と比べてほとんどが洋式トイレに変更されています。和式トイレはしっかりとしゃがみ込む為、自動的に腹圧がかかりますが洋式トイレはお腹の深部筋肉で腹圧を高め、排泄物を押し出します。しかし高齢者になると筋力は衰えるため、しっかりと排泄物が出ない利用者様も多くなります。そこで今回、簡単に実施できるお腹の深部筋強化トレーニングをご紹介します。



### 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)トイレが目標  
短期目標: 便器での座位保持が一人で行える  
長期目標: 居室からトイレまで安全に移動できトイレ動作が自立にて行える



### 4. 施設での取り組み

#### 食事場面で自立支援

目標に向けて様々な『生活リハビリ』を実施しております。高齢者になると徐々に全身の筋力は低下していきます。その中でも体幹の筋力はトイレや良い姿勢に密接に関係しています。理学療法士はもちろん、スタッフからも随時利用者様へお声掛けさせて頂き、正しい姿勢で座って頂くよう利用者様自身にも心がけて頂いております。**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！**

