



洗濯物干しは足関節機能に着目？

肌寒い日が増えてきました。こんな時こそ風邪など引かないように気をつけないといけませんね。
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「洗濯動作」についてお伝えします！
その中でも「足関節機能」を中心にお話したいと思います。



1. 評価

まず洗濯動作を実際に評価、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. 洗濯物をたたむことができる
2. 洗濯機の操作ができる
3. 洗濯バサミのつけ外しができる
4. 洗濯物を取り込むことができる
5. 洗濯物を干すことができる
6. 洗濯物を安全に運ぶことができる

基本的には上記項目を評価していき、問題点を探します。

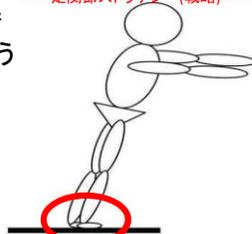


2. 問題点抽出

洗濯動作は日常生活動作の中ですごくバランス能力が必要な動作です。干す際は斜め上を見たり、カゴを持ったままでの階段昇降が伴ったりすることがあります。しかし高齢になるとバランス能力は低下し、転倒される方が多くいます。そこで今回、立位時の足関節機能についてご紹介させていただきます。

イメージしやすいのが、電車の中で立っているときに姿勢を崩さないようにしますよね？あれは皆様の足関節周囲の筋肉や関節が頑張ってくれているからバランスを保っていられるのです。

足関節ストラテジー(戦略)



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)洗濯が目標

短期目標:洗濯物を安全に運ぶことができる

長期目標:自分や家族の衣類等を自立にて洗濯でき干すことができる



4. 施設での取り組み

「洗濯」が目標の方への機能訓練

目標設定が出来たらデイサービスにて目標達成に向けての機能訓練を実施していきます。
洗濯物を干す動作をイメージして立った状態でのバンザイ運動や前後へのステップ動作を行います。
転倒の危険性が高い方は椅子に座ったまま行います。慣れてきたら介助しながら立位でも実施していきます。

荷物を持ったままの歩行訓練も洗濯物を運ぶ訓練として有効的に実施しております。

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