



台所では**ステップ**動作の連続！ 狭い場所でも転けにくくなる**ステップ**？

近頃は日中汗ばむくらいのぽかぽか陽気の日も増えてきました。

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「**調理**」についてお伝えします！



1. 評価

まず調理動作を実際に評価、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. 献立を考え調理の手順を理解する
2. 袋を開けることができる
3. 包丁が握れ、食材を切ることができる
4. 上肢支持なしの立位が安定して行える
5. サイドステップが転倒なく行える
6. 食材や食器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

調理に介助が必要なご利用者様で最も原因として多い問題点は**5. ステップ動作**です。理由としては、ステップ動作には**バランス能力**が必要であり、不安定な方は転倒に繋がります。そこで今回は「ステップ動作」の評価についてご紹介させていただきます。



バランス能力の評価



バランスに必要な筋力強化



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)調理が目標

短期目標: サイドステップが転倒なく行える

長期目標: 他者の見守りがあれば料理ができる



4. 施設での取り組み



目標に向けて様々なアプローチを行っています。調理の献立をイメージして頂くことで**認知機能の維持・向上**へ働きかけます。また、バランス訓練を中心に取り入れることで調理を行う際の転倒リスクを軽減させることもできます。**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！**