



連続15分以上歩けるとどこへだって行ける！

少しずつ夏が近づいてまいりました。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(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(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. 連続して10分以上歩くことができる
3. 連続して20分以上歩くことができる
4. 荷物を持って安全に歩くことができる
5. 1m/1秒で歩くことができる

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

当デイサービスの利用者様の中でも「屋外歩行」が課題となる方が多くいらっしゃいます。皆様もご存知の通り屋内と違い、「デコボコ道」、「坂道」、「濡れた路面」、「人混み」、「長距離」など様々な違いがあります。しかし利用者様の中では独居で「買い物に行かなければ、食べるものがない」など、必ず外出しないとけない方もいます。そこで今回、長距離歩行が問題の方に家で出来る簡単な運動をご紹介します。



【**体力強化**】
左右交互 足踏み
徐々に早く 20秒×2セット

【**ポイント**】
少し浅く腰掛け、背筋を伸ばす、
太ももをしっかり上げる



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(整地)が目標
短期目標: 連続して20分以上歩くことができる
長期目標: 自立にて屋外歩行が安全に行える



4. 施設での取り組み

「屋外歩行(整地)」が 目標の方への機能訓練

目標に向けて様々な『機能訓練』を実施しております。タイトルにあるように、15分連続歩行ができる能力があれば、ほとんどの方はスーパーや病院へ行くことができます。その為にも体力強化は必須となります。

“車椅子の方は必ず椅子に移乗してもらう”
“トイレや浴室、機能訓練時は積極的に歩く” など
運動量確保に努めております。

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！