



人間に備わる重心制御機能を駆使した 立位での**整容動作**

11月は寒暖差のある日が続きましたね。皆様体調はお変わりありませんでしょうか？

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「**整容動作**」についてお伝えします！

その中でも「**重心制御**」を中心にお話したいと思います。



1. 評価

まず整容動作を実際に評価、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. 手が顔まで届くことができる
2. 手が頭まで届くことができる
3. 一人で整髪を行うことができる
4. 座位にて洗顔が行える
5. 上肢支持ありで立位が行える
6. 上肢支持なしで立位が行える

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

整容動作は人間にとってとても大事な動作ですね。高齢者になってもそれは同じだと思います。人間の第一印象は見た目が60%と言われてます。清潔感、服装、髪型などにより印象はものすごく変わります。そこで今回、立位時の**重心制御機能**についてご紹介させていただきます。



FRTテスト(バランステスト)



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) 整容が目標

短期目標: 上肢支持ありで立位が行える

長期目標: 洗顔、整髪、歯磨き等が自立にて行える



4. 施設での取り組み

「**整容**」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。

- ・洗顔時に必要な立位バランス訓練
- ・歯磨きや髭剃り、洗顔はご利用者様自身で行って頂く

理学療法士、スタッフ、ご利用者様ともに自立支援を常に念頭に置き動いて頂くように取り組んでおります。

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！