



腰痛さようなら！

～安全に床の物を拾う方法～

暖かかったり寒かったりの日々ですが、風邪などひいていませんか？

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「掃除」についてお伝えします！

掃除での物を拾う動作にはどのような身体機能が必要になってくるのでしょうか？

デイサービス **はつらつ館**



1. 評価

まず掃除動作を実際に評価、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. タオル絞りが行える
2. 台拭きが行える
3. 立位での方向転換が安全に行える
4. 立位での前屈みが安全に行える
5. 床の物を安全に拾うことができる
6. 掃除機を扱うことができる

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

掃除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. 床の物を拾う動作です。床の物を拾う動作にはバランス能力・しゃがみ動作が必要で、不安定な方や下肢筋力が低下している方は転倒に繋がります。そこで今回は「①腰痛になりにくい物の拾い方」、「②不安定な方の物の拾い方」についてご紹介させていただきます。



①片膝立ちで拾う方法



②支持物を用いて拾う方法



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) 掃除が目標

短期目標: 立位での方向転換が安全に行える

長期目標: 自分の部屋や屋内を1人で掃除ができる



4. 施設での取り組み

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免疫力が低下します。

掃除を行う事で、部屋を清潔に保ち、

病気などの予防にも繋がります。

また、掃除が行える事により、部屋が綺麗になるだけでなく、心まで気持ち良い気分になるのでしょうか？

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！

