



## 動的バランス能力に影響を及ぼす 袋いっぱいの商品が入った買い物袋

少しずつですが気温が下がり過ごしやすくなってきました。  
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「**買い物**」についてお伝えします！  
その中でも「**動的バランス**」を中心にお話したいと思います。



### 1. 評価

まず買い物動作を実際に評価、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. 会計や商品選択の際の計算ができる
2. 商品の袋詰めが行える
3. カートを押しての歩行が安全に行える
4. 商品をカゴに入れることができる
5. スーパーまで安全に移動できる
6. 袋を下げて安全に歩行が行える

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

買い物に行くということはただ歩行が自立しているだけでなく、重たい荷物を持たなくてはなりません。  
そこで今回、荷物を持つ時の「動的バランス」についてご説明させていただきます。

#### 【荷物を持った時の動的バランス】

図のように仮に5キロの物を左手に持ったとすると、右側の体やお尻の部分の筋力で**反対側に同様の5キロの力で引っ張らなければ転倒してしまいます**。高齢者になると老化により筋力も落ちてくるため、なかなか支える事ができず、転倒するケースも多くあります。



### 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) 買い物が目標

短期目標: カートを押しての歩行が安全に行える

長期目標: 自立にて近くのスーパーへ買い物に行ける



### 4. 施設での取り組み

#### 「買い物」が目標の方への機能訓練

目標に向けて機能訓練を行い、活動量を上げていくのはもちろんですが、屋外歩行ではバランス能力がものすごく重要になってくるため、個別リハビリでバランス機能向上練習を行ったりしています。

**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！**

