

生活リハビリ

～全ての人々がその人らしく生活するために～

住み慣れた家で穏やかに生活したい・・・その想いを叶えるために

2025年

訪問看護ステーションアイル浜西 若槻裕章 河野留未

生活リハビリとは

対象者の残存能力を正確に見極め、最大限活用する生活をする事で、「**普段の生活そのものがリハビリになること**」を目指す取り組み

生活リハビリは、専門職が行うのではなく、普段の生活時間にもリハビリの概念を取り入れ、トイレや入浴、食事などの日常生活動作をできるだけ自分で行えることを目指す。

生活リハビリの大まかな概要

- 食事、入浴、排泄、着替えなど、毎日繰り返される基本的な生活動作の一つ一つを日常生活上の動作をリハビリと捉える
- 自分でできる範囲
- 特別な時間や場所を用意しなくてよい
- 日常の中で意識的にリハビリを行い、無理なく身体機能や認知機能の維持、回復を促す

生活リハビリを行うメリット

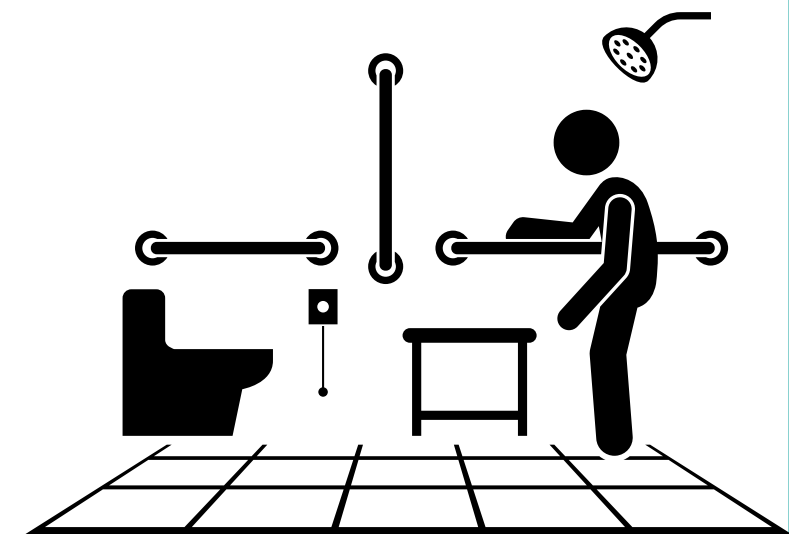
- 身体機能の維持、生活動作の維持、生活意欲、尊厳の向上、日中活動の量の増大による生活リズムの改善（在宅生活の継続）
- 介護者の介護負担軽減（過剰な介護を抑制する効果）や被介護者の的確な身体状態の把握ができる
- 本人のできることが増える（身体機能の向上、日常生活の自立、精神的な安定、社会参加の促進）
- 転倒リスクの低下、自己管理能力の向上（できることが増え自信と意欲が生まれ、孤独感の軽減や家族・介護者の負担軽減になり本人、周囲の生活の質の向上につながる）

生活リハビリ導入のステップ

- ①利用者の生活状況とニーズの把握
- ②動作の細分化と残存能力の評価
- ③環境調整（段差・手すり・動線）
- ④ご家族と共有し支援方法を決定
- ⑤定期的なモニタリングと支援の見直し

生活リハビリを行う注意点

- リハビリを行うにあたっては、専門職による残存能力の適切な評価が必要
- 環境の整備が必要（住宅改修などによる段差の解消や、手すりの設置。福祉用具による適正な歩行補助具の利用、自助具、家具などの配置）生活環境をリハビリに適したものに整える



生活リハビリの実践例

- ベット上での寝返り体操
- 椅子に乗っての足踏み運動
- 台所での洗い物や、配膳を活かした家事リハビリ
- 洗濯畳や新聞広げなどの手作業リハビリ
- 買い物を想定した金銭管理や探し物リハビリ

ご自宅で生活リハビリを行うにあたり

- 利用者様の「できることの把握」をする
- 生活動作を分析し残存能力の把握を行い動作を細分化しできる部分とサポートが必要なものを明確にする
- 本人、家族の意思の確認
- 福祉用具の適切な活用
- 安全面の配慮（利用者の全身状態、バランス能力、生活リズム、疾患、活動量を客観的に評価し、安全にできるような移動方法の選定や、環境整備）
- バイタル、食事・飲水量、室温、気温の観察や管理を適正に行う。

- 「できることは自分でおこなう」が基本的な考え方を維持しながら、安全面に十分配慮すること
- 専門家に相談をし適切な評価を行い、個々の状況に合わせたプログラムを作成する。
- 社会資源の活用（デイサービスなど地域の介護サービスの活用）
- 短期的な結果にとらわれすぎないこと
- 日常的に継続が必要

普段の日常生活を送る中で少し工夫をするだけで簡単に行うことができる

補足

そもそも・・・ リハビリテーションとは

厚生白書では、

「リハビリテーションとは、障害者が1人1人の人間として障害にも関わらず人間らしく生きることができるようにするための技術及び社会的政策的対応の総合体系である。単に運動機能訓練の分野回復だけをいうのではない」

と記されておりつまり、リハビリには薬物療法、理学療法、作業療法、心理療法などの治療法が含まれる。

入院中のリハビリテーション

病院のリハビリは療法士といった専門職が、特例の機能回復や改善を目指して集中的に訓練を行う。
(機能リハビリ)

- ・ **理学療法**とは身体に障害のあるものに対し、主として基本的動作能力の回復を図るため、治療体操その他の運動を行わせ、及び電気刺激、マッサージ、温熱、その他の物理的手段を加えることをいう。



- ・ **作業療法**とは身体または、精神に障害のあるものに対し、主として応用的動作能力または社会的適応能力の回復を図るため、手芸、工作その他の作業を行わせることをいう。



* 主治医からの指示書があり、リハビリテーションは行うことができます。

医師からのオーダーがあってから、理学療法、作業療法が開始されます。

医師はリハビリ開始時に、「リハビリテーション実施計画」を立て、患者さんに説明しリハビリが展開されていきます。

リハビリオーダーを受けたらまず、評価を行います詳細は次のスライドへ



評価内容

- 問診痛みの評価
- 筋力、関節可動域の評価（MMT、ROMT）
- 四肢長、周径の計測
- 必要に応じて腱反射テスト、感覚テスト
- ADL評価
- FIM評価
- 痛い 硬い（動きが悪い）に対するアプローチを行う

上記の評価内容をもとに、問題点を抽出し、
治療へのアプローチを行っています。

専門職が関わると広がる可能性

- 姿勢や動作の専門的なアセスメントによる安全な支援
- 高次機能障害や注意障害への個別対応
- ご家族への介助指導・環境調整提案
- チームで共有できるリハビリ視点のプランニング

リハビリ職へのメッセージ

あなたのリハビリ経験を生活の中で活かしませんか？
アイル浜西では「生活を支えるリハビリ」の
担い手を探しています。

一緒に在宅生活の新しい形を作りましょう。