

介護保険とリハビリテーション

平成医療短期大学リハビリテーション学科理学療法専攻 辻 圭一

本日の内容

- 個別リハビリと生活リハビリの違いについて
- 生活リハビリの実践
- ケアとリハビリの両立

個別リハビリと生活リハビリの 違いについて

個別リハビリ

実施者

理学療法士 (PT)
作業療法士 (OT)
言語聴覚士 (ST)

対象

入所者
通所者

週2回以上

20分以上

個別リハビリで行うこと

身体機能評価

体力 動作 精神

コミュニケーション

体力の維持、

筋トレ 歩行

バランス

ADLの練習

起居 移動

コミュニケーション

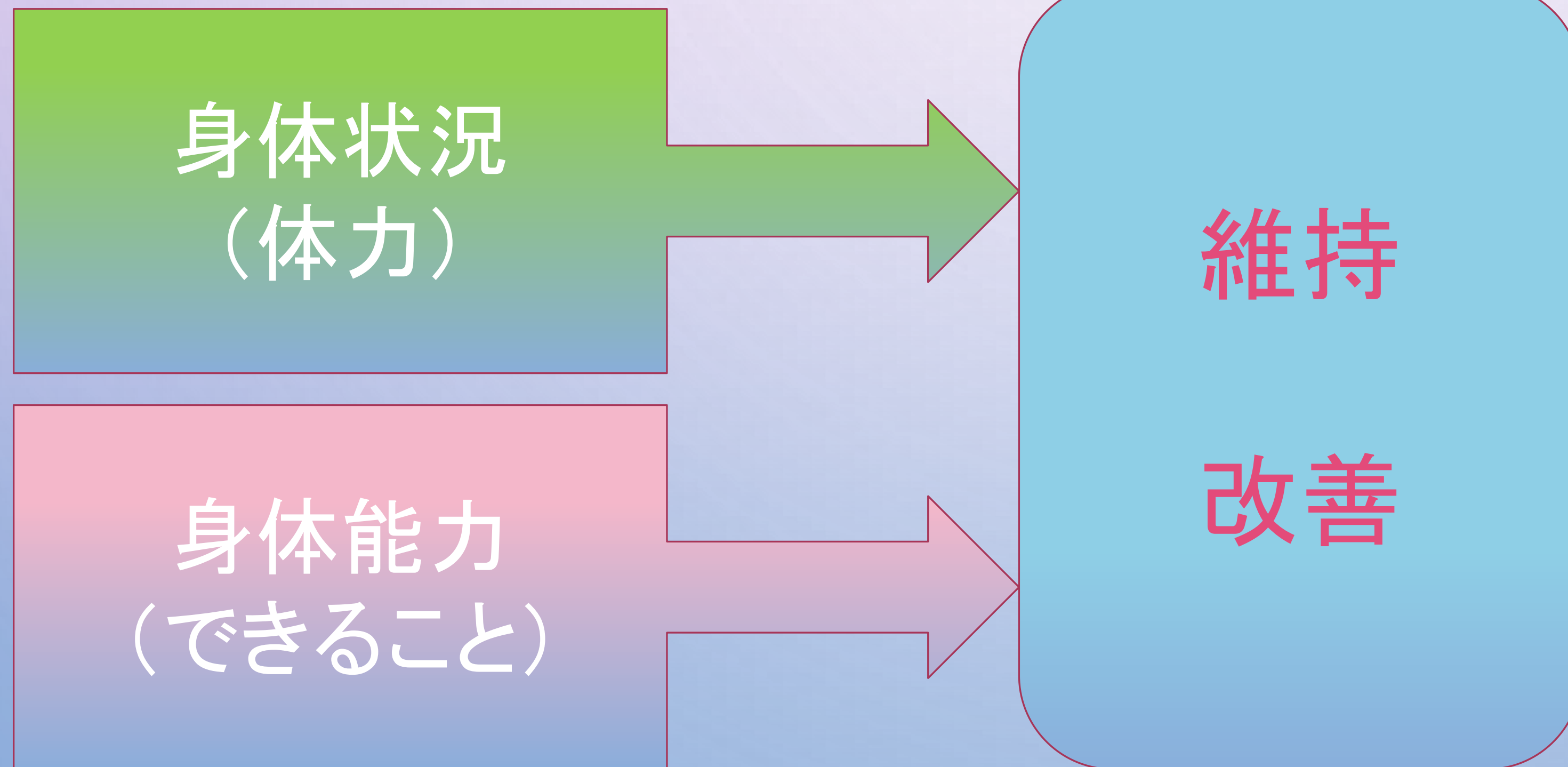
コンディショニング

疼痛管理 関節

柔軟性

家屋評価

個別リハビリの効果



在宅生活の実現

生活リハビリで行ってほしいこと

個別リハビリの取り組みを生活場面でも実践してほしい

レクリエーションの時間に・・・

筋トレ・体操

移動や立位の場面で・・・

出来ることを見守る

生活リハビリの実践

生活リハビリにおける優先事項



生活リハビリの内容

利用者の評価（様子観察）

- 夜は眠れているか
- 食事は十分摂取できているか
- 利用者同士の関係に問題はないか
- 身体の変化（体重変化、浮腫、呼吸苦など）はないか

生活リハビリの内容

トレーニングを取り入れる

- NHK「みんなの体操 9:55」の放映
- 食前の口腔体操
- レクリエーション前の準備運動

生活リハビリの内容

動作練習を取り入れる

- 起き上がり
- 着替え
- 食事
- 排泄
- 移動

ケアとリハビリの両立

日常的ケアにリハビリを取り込む (嚥下動作を例に)

役割	担当
指示、管理	医師
評価	リハビリスタッフ
食事形態	栄養士
食器の調達、家族との連携	相談員
実践	ケアスタッフ
処置、口腔ケア	看護職

実施までの流れ

担当	内容
医師	嚥下練習適応の判断
リハビリスタッフ	利用者进行评估 (嚥下状態の把握、姿勢の調整)
看護職	急変時の処置
相談員	エプロン、食器などの調達
栄養士	食事形態の決定
ケアスタッフ	口腔体操、食事見守り、介助

実施のタイミング

昼食時



```
graph LR; A[昼食時] --> B[3食実施へ]; B --> C[カンファレンスにて見直し  
(継続・中止)];
```

3食実施へ

カンファレンスにて見直し
(継続・中止)

参照

嚥下訓練一覧（日本摂食嚥下リハビリテーション学会）

I 基礎訓練（間接訓練）

- 1 嚥下体操
- 2 頸部可動域訓練
- 3 開口訓練（舌骨上筋群強化目的）
- 4 口唇・舌・頬の訓練
- 5 口唇閉鎖訓練
- 6 唾液腺のアイスマッサージ
- 7 舌抵抗訓練
- 8 氷を用いた訓練（氷なめ訓練）
- 9 前舌保持嚥下訓練（Tongue-hold swallow, Masako 法, 舌前方保持嚥下訓練）
- 10 チューブ嚥下訓練
- 11 頭部挙上訓練（シャキア・エクササイズ Shaker exercise, Head Raising exercise, Head Lift exercise）
- 12 バルーン法（バルーン拡張法, バルーン訓練法）

13 ブローイング訓練 (blowing exercise)

14 呼吸トレーニング

15 LSVT (Lee Silverman Voice Treatment,

リー・シルバーマンの音声治療)

16 プッシング・プリング訓練

(Pushing exercise) / (Pulling exercise)

17 冷圧刺激 (Thermal-tactile stimulation)

18 のどのアイスマッサージ

19 体幹機能向上訓練

20 歯肉マッサージ (ガム・ラビング)

21 バンゲード法 (筋刺激訓練法)

22 過敏除去 (脱感作)

Ⅱ 基礎訓練および摂食訓練

- 1 息こらえ嚥下法 (声門閉鎖嚥下法, 声門越え嚥下法)
〈supraglottic swallow〉
強い息こらえ嚥下法, (喉頭閉鎖嚥下法) 〈super-supraglottic swallow〉
- 2 顎突出嚥下法
- 3 咳・強制呼出手技またはハフイング (Coughing, Forced expiration or Huffing), 咳嗽訓練
- 4 舌接触補助床 (Palatal Augmentation Prosthesis:PAP) を用いた訓練
- 5 前頸皮膚用手刺激による嚥下反射促通手技
- 6 電気刺激療法 (Electrical stimulation therapy)
- 7 非侵襲的脳刺激法 (rTMS, tDCS)
- 8 努力嚥下 (Effortful swallow, Hard swallow)
- 9 軟口蓋挙上装置 (Palatal Lift Prosthesis:PLP) を用いた訓練
- 10 バイオフィードバック biofeedback
- 11 メンデルソン手技 Mendelsohn maneuver
- 12 昭大式嚥下法
- 13 K-point 刺激

摂食訓練（直接訓練）

- 1 嚥下の意識化 think swallow
- 2 頸部回旋 neck rotation, head rotation
(別名;横向き嚥下)
- 3 交互嚥下
- 4 ストローピペット法
- 5 食品調整
- 6 スライス型ゼリー丸のみ法
- 7 一口量の調整
- 8 体幹角度調整
- 9 Chin down(頭部屈曲位・頸部屈曲位, chin tuck)
- 10 健側傾斜姿勢(健側を下にした側屈位または傾斜姿勢)
- 11 一側嚥下(健側を下にした傾斜姿勢と頸部回旋姿勢のコンビネーション)
- 12 鼻つまみ嚥下
- 13 複数回嚥下 反復嚥下

ご清聴ありがとうございました