

# 棒体操で行う A D L 動作訓練

ハートホーム平川リハビリセンター

藤原美幸 奥野舞子

# 取り組んだ課題

ハートホーム平川リハビリセンターでは、日頃のリハビリ運動に加え、6月から新たに**身体機能維持向上**を目的とし**棒体操**を取り入れた。

A D L 低下傾向にあった利用者様が約半年の棒体操を続けた結果、着替え等の A D L 向上につながったことを報告する。

# 取り組んだ課題

「自分でできることが少なくなった。前みたいに自分でできたらいいのに。」という希望を叶えるべく、棒体操やその他のリハビリ運動で身体機能向上の援助をする。

# 具体的な取り組み

事例 : 80歳代 男性 要介護2

既往歴: 肺炎 腸重積 右側結腸切除

- ・ 2013年に当事業所を利用開始。
- ・ 自宅で妻と同居し、家事全般を行っていた。
- ・ 2014年に肺炎で入院。自宅で妻と生活が困難となる。
- ・ ハートホーム平川あんしんホーム入居。当事業所を週6日利用。
- ・ 2016年肺炎、2019年腸重積のため入院。
- ・ 退院後も当事業所を利用。
- ・ レッドコードやマシン運動などのリハビリ運動を毎日実施する。

# 具体的な取り組み

2020年6月より棒体操取り組み開始。

**1日1回座位で30分間**、生活動作に基づいた運動を実施。

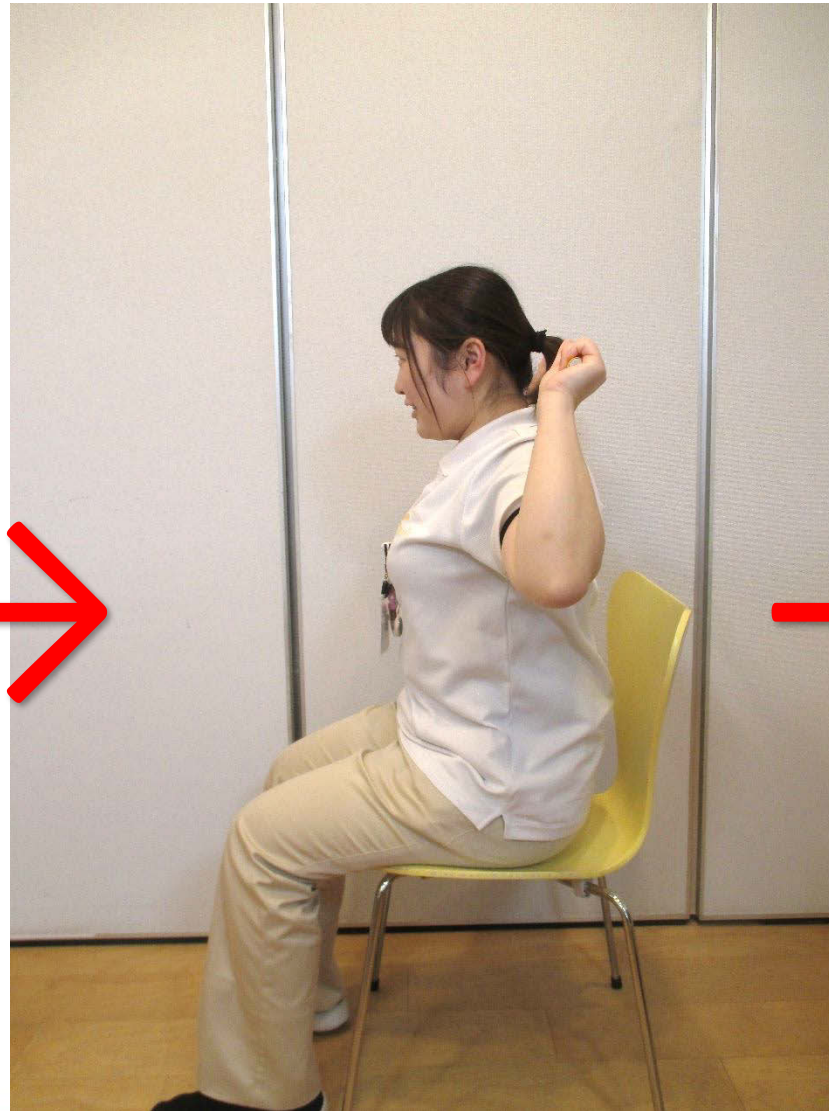
| 棒体操内容                     | 生活動作例                          |
|---------------------------|--------------------------------|
| 棒を頭上から後頭部へ下ろす運動<br>10回    | 上着・シャツの着脱                      |
| 手をクロスし頭上に上げる運動<br>20回     | 上着・シャツの着脱                      |
| 上半身ひねり運動<br>左右10回ずつ       | 振り返りの動作、服の袖を通す動作<br>シートベルト装着動作 |
| 棒を手首から肩まで沿わす運動<br>左右10回ずつ | 服の袖を肩まで通す、袖を抜く                 |

# 具体的な取り組み

| 棒体操内容                             | 生活動作例                     |
|-----------------------------------|---------------------------|
| 指先で棒を回す運動<br>左右10回内旋外旋            | 物を把持する（鉛筆を持つ、箸を使う）        |
| 棒を腰の後ろで持ち上げ下げする運動 10回             | ズボンを上げ下げする<br>シャツをズボンに入れる |
| 棒を腰周囲で回す運動<br>左右5周                | ズボンを上げ下げする<br>ズボンの位置調整    |
| 棒を振り下ろしつま先に当てる運動<br>開眼・閉眼し左右10回ずつ | 段差の位置の把握（深部感覚）            |
| 棒を大腿付け根からつま先までで下ろす運動（前屈運動） 10回    | ズボンを足に通す、足先を洗う            |

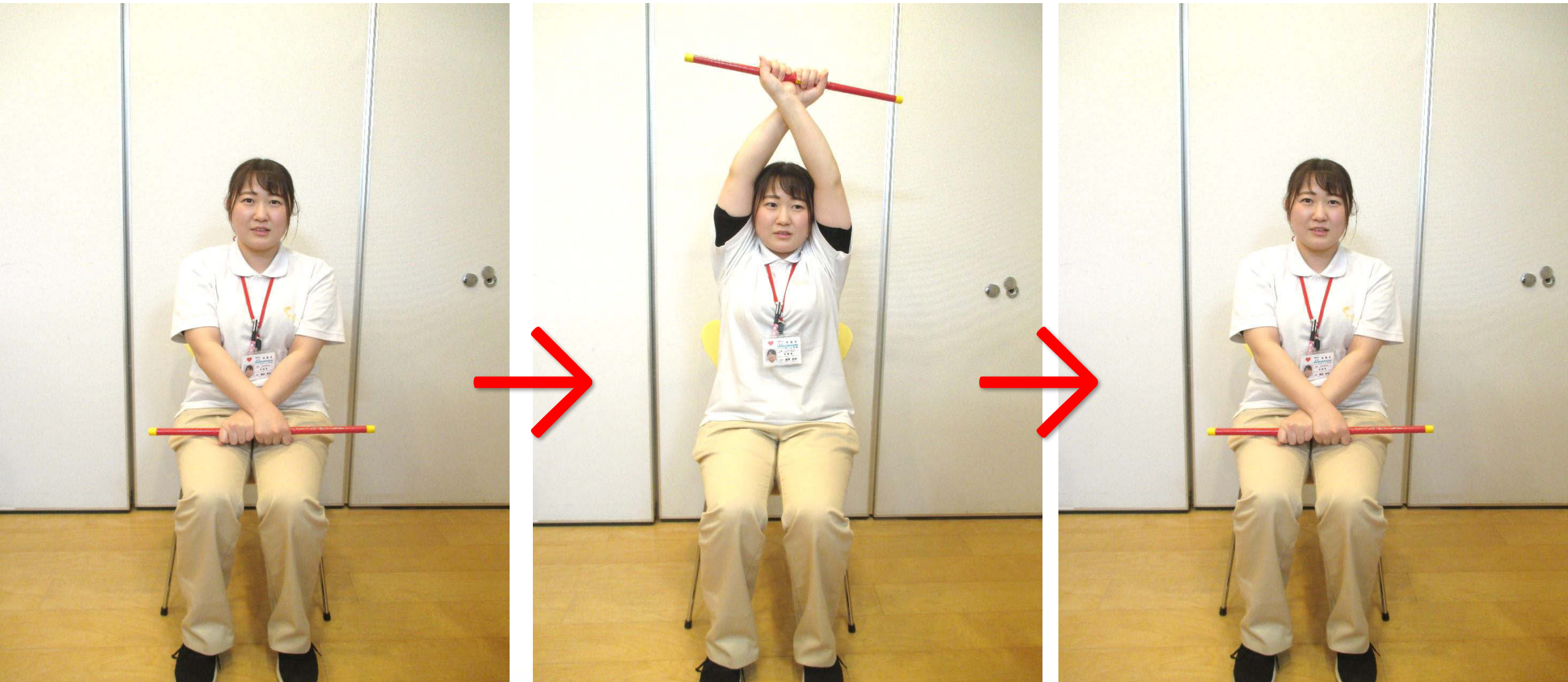


# 棒を頭上から後頭部へ降ろす運動



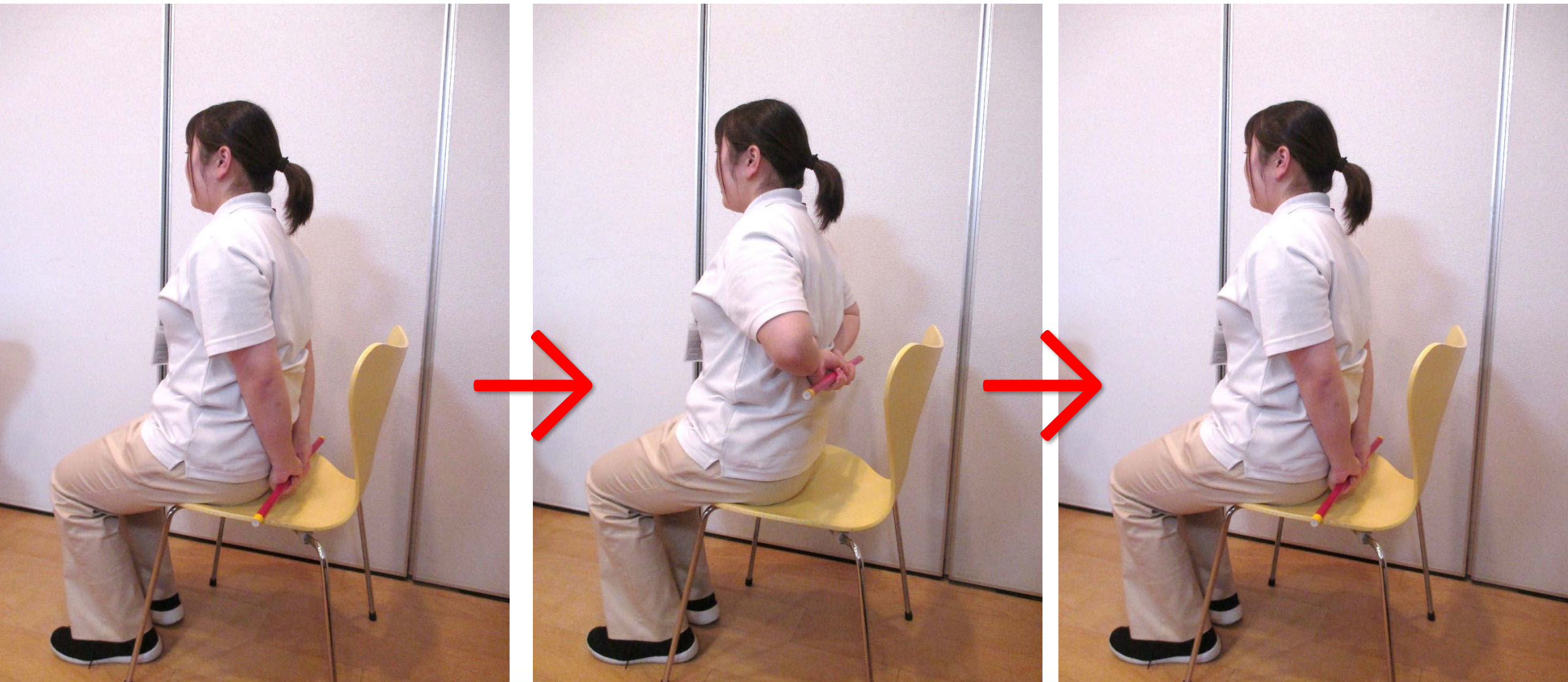


# 手をクロスし頭上に上げる運動



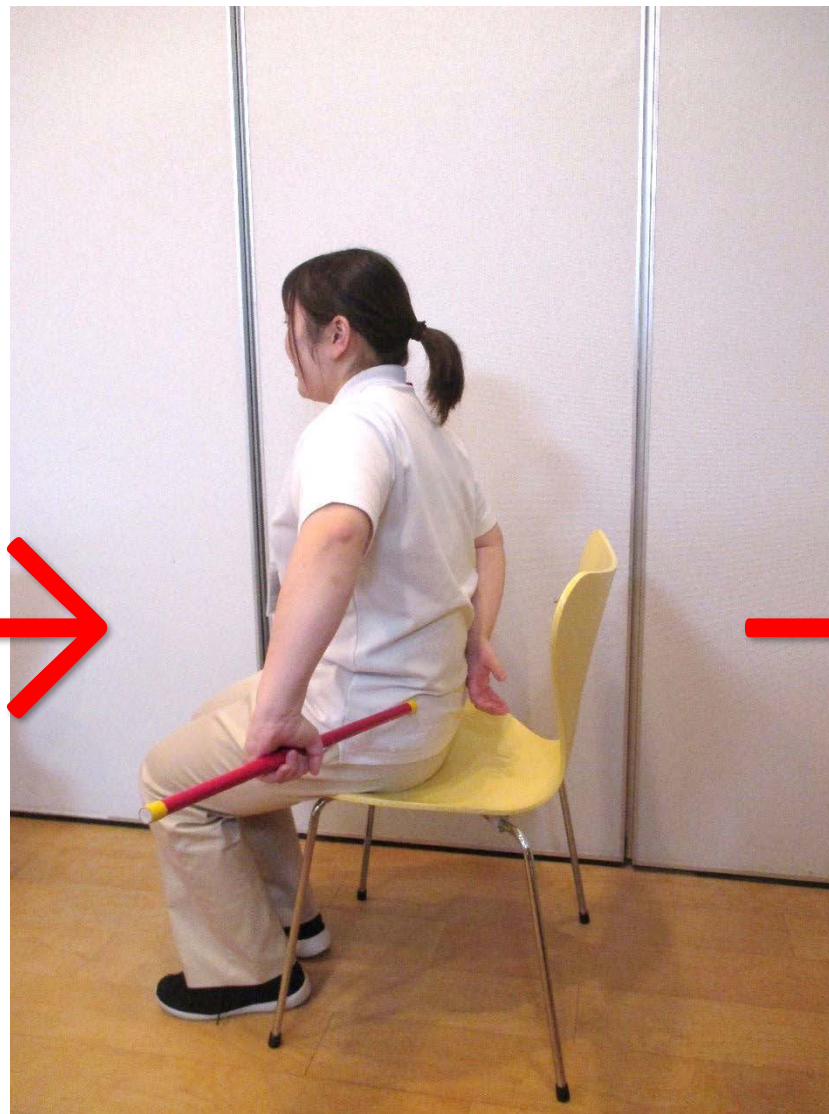
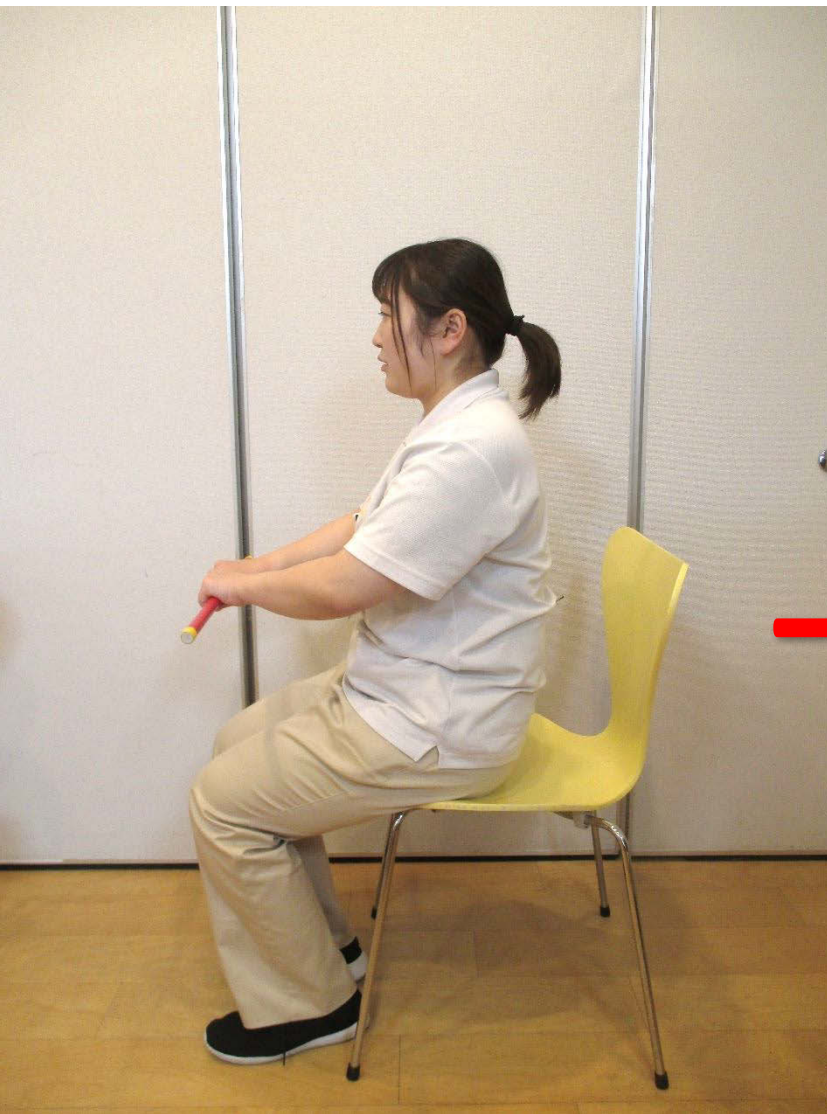


# 棒を腰の後ろで持ち上げる運動



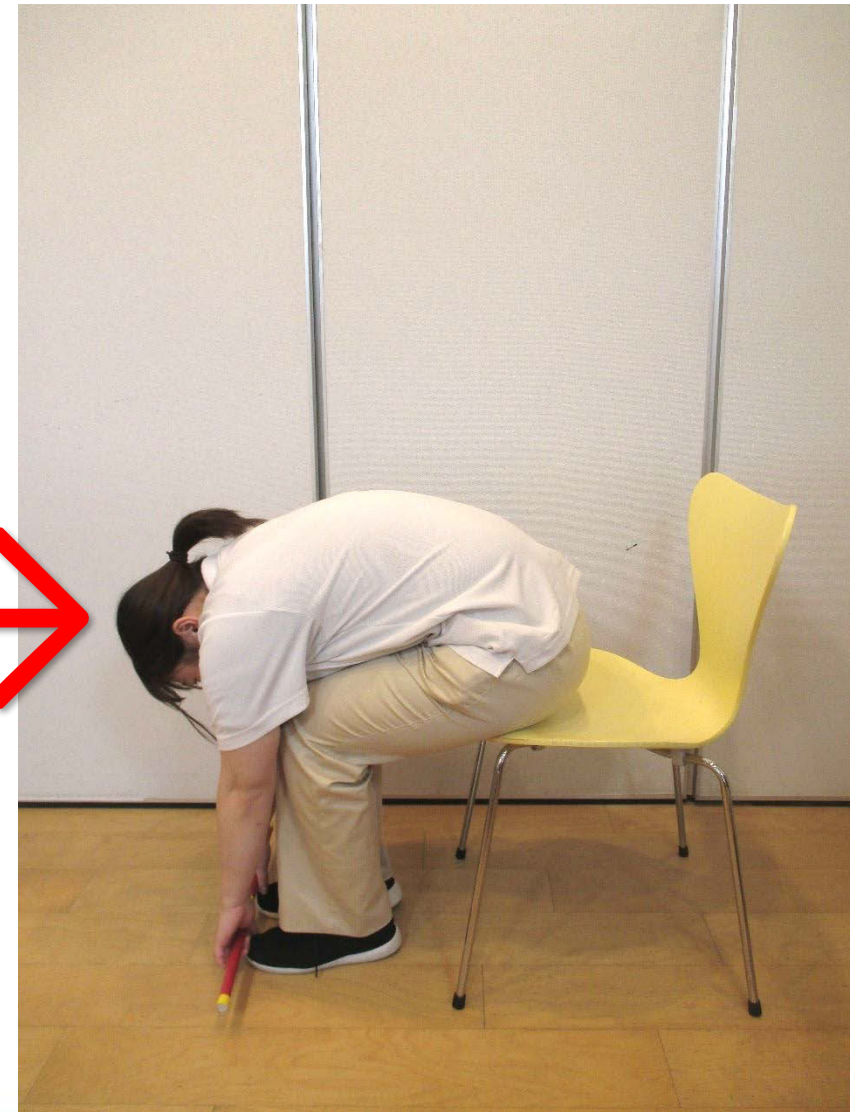
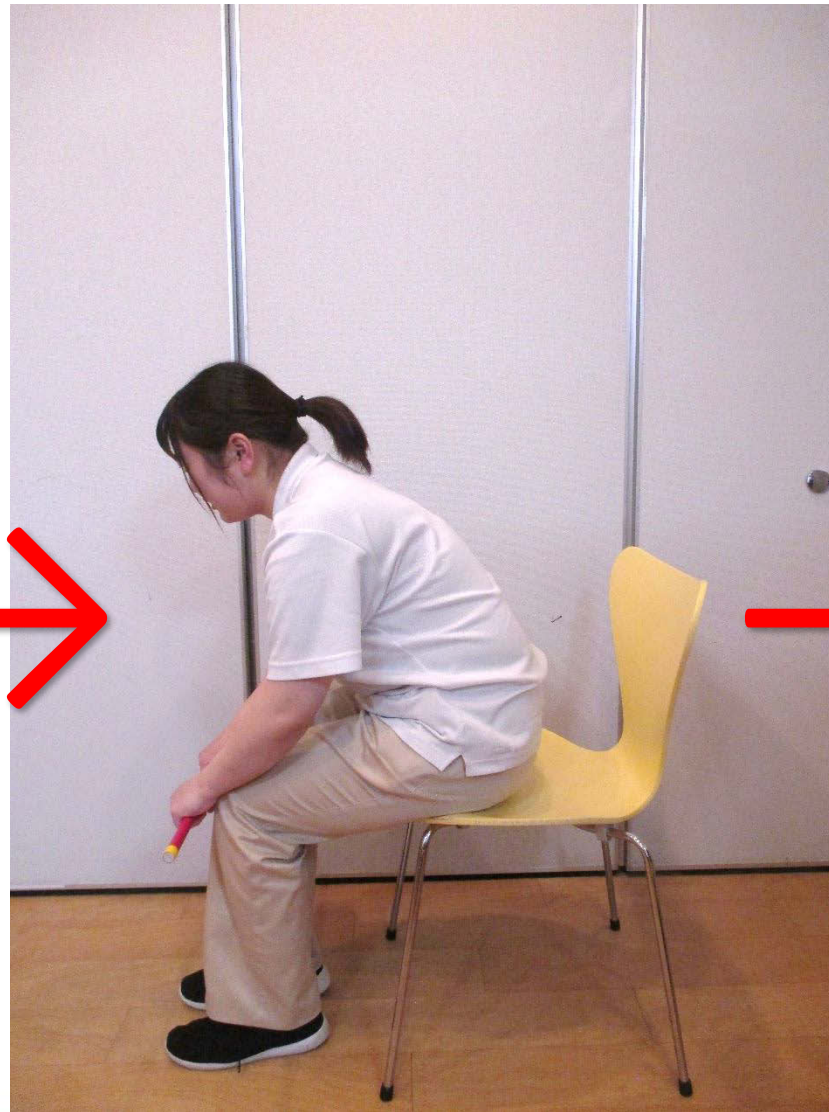


# 棒を腰周囲で回す運動





# 棒を大腿付け根からつま先の撫で下ろし運動



# 具体的な取り組み

## <動作指導にあたって注力したポイント>

従来の棒体操…ストレッチがメイン

当事業所…**日常生活動作**がメイン

- ・ 声掛け時に、日常生活動作の具体的な例を出す  
→動作に**意味付け**を行うことにより、利用者様が状況をイメージしやすくなる。よって、**運動に対して意欲を持つ**ようになる。



# 活動の成果と評価

既存リハビリ（レッドコード・ストレッチ・マシン）に生活動作に基づく棒体操を取り入れたことによって、以下の動作が改善。

B.I（バーセルインデックス）

実施前…60点

実施後…70点

|     | 食事 | 移乗 | 整容 | トイレ動作 | 入浴 | 歩行 | 階段 | 更衣 | 排便 | 排尿 | 合計 |
|-----|----|----|----|-------|----|----|----|----|----|----|----|
| 開始時 | 10 | 15 | 0  | 5     | 0  | 10 | 5  | 5  | 5  | 5  | 60 |
| 開始後 | 10 | 15 | 0  | 10    | 0  | 10 | 10 | 5  | 5  | 5  | 70 |

トイレ動作 … 一部介助 → 自立

階段 … 介助または監視 → 自立（手すりあり）

# 活動の成果と評価

## 更衣 点数は変わっていないが実施可能になった動作

実施前…

- ☆リハビリパンツ・ズボンの着脱は一部介助
- ☆シャツ・上着の着脱は全介助
- ☆靴が履けなかった

実施後…

- ★リハビリパンツ・ズボンの着脱は自立
- ★シャツ・上着の着脱は自立
- ★靴が履けるようになった



# おわりに

- ・ 既存プログラムに生活動作に基づく棒体操を取り入れたことによって、生活動作が徐々に自立。
- ・ 少しずつ以前のように自分でできる事が増えたと自信を取り戻すことができた。
- ・ **安価**で棒が簡単に作成できる。
- ・ 在宅時間が長くなった昨今に、**自宅で取り入れることができる**

自分で靴下を履くことが次の目標と前向きな発言がみられており、引き続きできる動作の獲得を支援していく。

ご清聴ありがとうございました