

## 当院通所リハビリの活動報告

～ロコモティブシンドロームに対する評価とサービスへの工夫と取り組み～

仙台北部整形外科  
理学療法士 小山 舞子 松本 健太

当院では週に2回（1時間半～2時間）通所リハビリテーションを行っており、主に個別リハビリ、集団体操、物理療法を実施している。中でも、1人1人の状態や目的に合わせた個別性を持ったリハビリを大切にしている。

当院の利用者状況は10名（要支援1：5名、要支援2：4名、要介護1：1名）であり、看護師2名と理学療法士2名が対応している。等級で見ると、状態が軽い方が多いですが、既往に特定疾病や躁うつ病を持っている利用者も多い傾向にあります。

そのような利用者様の様々な症状や特徴を把握し目的に合わせたプランニングやサービスを提供する為に、月に1回客観的な評価を行っている。評価項目は身体組成測定、姿勢撮影、握力、片脚立位、TUG、5MWTを厚生労働省の介護マニュアル改訂版に沿って実施し、3ヶ月に1回の診察時に3ヶ月分の結果をグラフ化し、配布している。評価を可視化することで利用者本人のみならずご家族へも理解を深めていただけるように説明、工夫している。

評価に基づいて、既往なども重なっている方には、看護師のバイタルチェックの確認を元に連携を図り、その日の状態を聞きながら物理療法に加え、運動刺激や強度を考えたストレッチやモビライゼーション、運動指導を実施している。状態の軽い方では、疲労の程度を確認しながら、立位でのボールを用いたエクササイズやラダーやバランスボールを使用した動的トレーニングも行っている。

集団体操では、身体を一緒に動かすとともに頭の体操を取り入れ笑顔がある空間を心掛けている。また、年に1回シンガーソングライターのレポート山中氏を招いて利用者様やクリニック患者様を対象にしたミニコンサートの中でロコモ体操を生歌に合わせてながら行っている。

当院の通所リハビリは、一緒に過ごす時間は短いですが、利用者様と医療者側のコミュニケーションを大事にし、安心して過ごせる空間・サービスを提供している。