

リハビリ登山について ～当院でのロコモ活動～

医療法人植田クリニック
看護師 川野 直美

初めまして 堺市北区から来ました
植田クリニックの
看護師の 川野 直美です。
当院でのロコモ活動としてのリハビリ登
山について紹介いたします。

医療法人 植田クリニック

- 大阪府堺市北区
- クリニック
- 常勤医師1名
- 看護師2名
- 理学療法士1名
- 柔道整復師1名
- 鍼灸師1名
- リハビリ助手1名

当院は、大阪府堺市北区にあり、昨年世界遺産に登録された仁徳天皇陵からほど近いところに位置しております。

診療所の前には団地もあり、周辺には大きいスーパーもあり、一人暮らしの高齢者が多く暮らしておられます。

当院の通院患者の多くは、その高齢者たちです。当院の標榜は内科ですが、リハビリにも力も入れております。

医師1名、常勤看護師2人に加え、
リハビリスタッフとして

理学療法士1名、柔道整復師1人、鍼灸師1人、
リハビリ助手1人

で 患者さんへ対応をしております。

当院でのリハビリについて

- 目的（特に高齢者）を対象に
- 症状改善
- 日頃の体力づくり
- 寝たきり予防
- リハビリの効果確認
- 達成感を味わう

日頃から リハビリ室を利用している患者さんを（特に高齢者）を対象に行っております。

当院のリハビリ室は

最近、足に力が入りにくくなってきた、何もないとこでつまずく、こけるなどの 声もあり、患者さんの筋力アップや 日頃の体力づくりだけでなく

腰が痛い、ひざが痛い、肩や首がまわりにくいなどの症状を改善するためにリハビリを行っております。

一人暮らしの高齢者が多く、人の世話にはなりたくない。

出来る限り一人で生活していきたい。などの寝たきり予防にも力をいれております。

リハビリを続けているが、実際に自分がどれくらい体力がついてきたか、症状が改善してきたか、などの 評価もおこなっております。

それだけでなく、リハビリで自分自身が改善したことに対する達成感も味わっていただくこともリハビリの目的の一つです。

リハビリの目的

- 怪我をしたとき、病気をしたときの回復後に行うというイメージ
- 痛みやしびれをとる
- 体を動かせるようになる



- 患者さんに元気を与える
- 患者が自然に笑顔になる

リハビリテーションというと、怪我をしたときや病気の回復後に行うものというイメージが強いですが、当院のリハビリ室はそれだけではありません。

痛みやしびれをとる、自分の体を思うように動かせるようになるなどの基本的な目的を達成することにより

結果的に、患者さん自身が、自分に自信を取り戻すようになり、さらに元気になり、自然と笑顔が出るようにしていきたいと思っています。

リハビリの効果の実感

- 痛みが取れる
- 動かせなかったところが動かせる
- みんなと笑顔で話せる



リハビリ 登山

患者さん自身が、リハビリをしていくにつれ、痛みなどの症状が改善し、動かせなかったところが動くようになってきて、自然と笑顔がでるようになってきたところで、スタッフが患者さんのためにこのリハビリの効果を実感できるイベントは何かないかと考えぬいたすえ、出てきたのが、リハビリ登山でした。

リハビリ 登山 計画

- スタッフで相談
- リハビリ登山を企画
- 登山場所の選択
- 安全性、アクセス、距離、達成感
- スタッフによるコースの下見
- 患者さんに告知、案内、募集
- 日程の調整(参加人数の把握)

当初、リハビリ登山の実行に関しては、患者さんの安全を担保できないなどの理由から、当院の院長は反対でした。でも、どうしても実行したい、患者さんの笑顔が見たい、というスタッフの強い希望で、実現することができました。

リハビリ登山を実現する過程で、なんども、なんども、スタッフで相談を繰り返しました。

まずは、登山を行う場所の選択

高齢者対象なのでやはり第一に安全性、距離、アクセス、普段と違ったところを登れたという達成感、などが 味わえる山選びを検討いたしました。

何か所か、スタッフが実際に下見に行き、コースの選択には注意を払いました。

患者さんへの告知、案内、募集へと 進めていきました。

なるべく多くの患者さんに、来てもらいたい、という思いと常に患者さんの状態を確認できるスタッフの確保ができる日程の調節にも気を遣いました。

リハビリ登山計画

- 1回目 金剛山
患者数 5人 付き添い2人
- 2回目 金剛山
患者数 10人 付き添い 4人
- 3回目 山の辺の道
患者数 15人 付き添い 8人

2018年10月に 第1回の 金剛山 登山を 実行致しました。

1回目は 絶対に成功したいという思いから、患者さんも比較的、健康な方を選抜した為、付き添いスタッフも2人で、脱落者もでることなく、実行することができました。

1回目の経験を活かせることになり、2回目、3回目は参加人数も、付き添いスタッフも増えていき、キャンセル待ちがでるほどの盛況ぶりでした。

金剛山 登山



これは、2回目の金剛山 登山の時の写真です。
左側が、登山までの道中の写真、笑顔でいっぱい
です。

右は頂上での写真、みんなでご飯を食べた後、
皆さん、疲れも、忘れ、笑顔です。

スタッフも、登山やってよかったと思える瞬間です。

山の辺の道



これは第3回 山の辺の道 ハイキングコースでの写真です。

実際、金剛山登山よりもきつかった との意見もあり、距離も長く、アップダウンもあり、残念ながら1人脱落者もでました。

脱落者はスタッフが、介助し、タクシーで 先にゴールで待っておりました。

リハビリ 登山 注意点

- 患者自身の体力に差がある
 - 歩くスピード
 - 腰やひざなどの痛み
- 患者さんの目的にも差がある
 - ゆっくり歩きたい
 - 景色を見たい
 - とにかく楽しみたい

リハビリ 登山を実際 行ってみて

やはり、患者さん一人ひとり、個人差があり、以前(若い頃)に山登りを経験した人はすたすたと登っていかれる方もおられましたが、まったく未経験の方も多くおられ、ペース配分の調整には苦労致しました。

3回目には、ある程度普段リハビリでの筋力能力が同じ程度の方を グループにして 見守るように致しました。

参加の目的も様々で、ゆっくり景色も堪能してもらいながら、配慮していきました。

また 個人個人、ひざや腰痛の場所も異なり、配慮も必要でした。

またインスリンを打っている、糖尿病の方もおられ低血糖などにも気を付け、常に声をかえることをこころがけました。

リハビリ登山注意点

体調の確認、症状の確認 を目的に
患者さん2人(ある程度体力の同じ)
につき スタッフ 1人 つける など

休息、水分補給は ペースを見ながら 確保させる
昼食場 を 目標に 集合時間を決めない
(時間を決めて焦らせない)

登山していく中で、患者さんの体調、症状を常に確認し

、早め早目の対応、処置に努め、患者さん2人につき1人の、スタッフを配置し、
時に 休息や 水分補給 も 患者さんのペース、
体調をみながら 入れていきました。

集合時間を決めてしまうと、その時間までに登らないと、と焦らせてしまうので、集合場所だけを設定していました。

参加者の感想

- 頂上で食べたお弁当がおいしかった
- 痛みも忘れていた
- 自分にもまだ こんなにできるんだ
- 普段はしゃべったこともない人と話せた
- 先生とも気軽に喋れた
- ぜひとも 次も参加したい

リハビリ 登山後 翌日に 参加された患者さんへ用紙を配り、感想を願いました。

頂上で食べたお弁当がおいしかった
痛みも忘れていた
自分にもまだ こんなにできるんだ
普段はしゃべったこともない人と話せた
先生とも気軽に喋れた

そして 一番多かったのが
ぜひ 次も参加したい でした。

リハビリ 登山とは

- 前向きにリハビリに 取り組める
- 自分に自信が持てる
- 適度な 運動になる
- 達成感が 味わえる
- 笑顔が 増える
- 動いた後の食事はおいしい
- まだまだ若い人には負けない

リハビリ 登山 を実施することにより
次回も参加したいので、もっと前向きにリハビリに 取り組む
ようになったり、
実際、ゴールまで 歩けることにより、達成感だけでなく、自分
に自信が持てるようになった患者さんもいました。

おのずと、みんなとの会話も弾み、リハビリ室では無口な人も、
笑顔でしゃべるようになっていました。

達成した後の食事はおいしいことも次回も参加したいという原
動力にもなります。

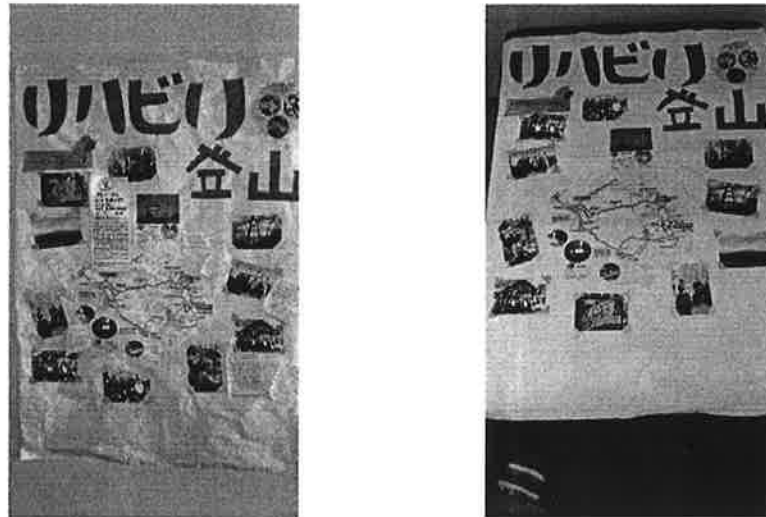
やはり、生きるためには気力も大事、まだまだ若い人には負
けないという自信にもつながった気がします。

リハビリ登山そのあと

- 大事なものは登山後のフォロー
- 各スタッフは参加者と疲労度など確認
- 自分の弱いところ、悪いところ 再確認
- 次回の登山に対する意欲亢進
- リハビリの様子をクリニック壁新聞に張り出し
他の患者さんへの参加意欲を高める

私たちの リハビリ登山の取り組みはこれで終わりではなく、
登山後も フォローし続けています。
リハビリ登山で 確認できた、筋力の低下場所、
弱いところ、今後さらに上を目指すために、登山
後に痛めた個所の確認、鍛える場所の確認など、
各スタッフが個々の患者に声をかけ、
次回の登山参加に 意欲を高めてもらっています。
また 参加できなかった他の患者に向けて、リハ
ビリ登山の様子を壁新聞として掲示し、リハビリ
テーションへの意欲の向上や重要性、楽しさなど
を啓発しております。

クリニック壁新聞



これが、実際クリニックに掲示した壁新聞です。

これには、患者さんの感想文や行き先々で撮った写真などもつけ、真ん中には登山ルートも書き込み仕上げました。

実際、登山参加者だけでなく、参加できなかった患者さんにも好評であり、次回も私も参加したいという声があちこちから上がっていました。

リハビリ登山の目的

当院でのロコモ活動の一環として
リハビリ登山を 活用している。

患者さんが寝たきりにならないように

普段はしんどいリハビリが楽しいリハビリになる
ように

そして

当院での ロコモ活動の一環として
リハビリ登山を活用しております。

何よりも 患者さんが寝たきりにならない
ように

スタッフ一同、サポートし、普段はしんど
いリハビリが

楽しいリハビリになるように、

そして

患者さんの 笑顔のために！

なによりも
患者さんの笑顔のために
この リハビリという ロコモ活動を
これからも頑張ん張んっていきたいと思
います

リハビリ室

- 目的

症状改善（プラス癒し）

医師の指示のもと

各スタッフが患者本人の症状を確認

個々の患者にあったリハビリを施行

現在は、コロナ流行もあり、ソハビロ登山は一時中止してありますが、寝たネリ防止、下肢の筋力低下対策もに努め、室内にて、マシン等や個別・集団で体操・ヨガ等を行っていきます。通所リハビリという形であこなっています。皆さん、がんばって筋肉貯金されていきます。

植田クリニックより

医療法人 明友会 よしおクリニックへ

と名称が変更になり 院長は、吉尾拓郎先生です。

提出が大変、お遅くなり申し訳ありませんでした。よろしくお願い致します。

よしおクリニック

看護師 川野 直美

井いつまでも自分で行きたいところに行ける体井
でいるために井

筋肉はお金と同じで、いざというときのために
貯金しておくことが大切です。

例えば、突然病気で入院することになっても
筋肉の貯蓄にゆとりがあれば、退院後もまた
普通の生活に戻ることができ、ます。

貯筋のテーマ

みんな伸びそう

健康寿命

使えばなくなる

お金の貯金

使ったためよう

筋肉貯筋

老後に備えて

貯金と貯筋

貯金と貯筋は、どちらも貯蓄の手段として、老後に備えるために必要です。貯金は現金を貯蓄する手段であり、貯筋は筋肉を貯蓄する手段です。どちらも貯蓄の手段として、老後に備えるために必要です。