

「老いても在宅生活を 楽しむために」

ー理学療法士の視点からー



アップル学園前 リハビリ主任
理学療法士 泉 秀行

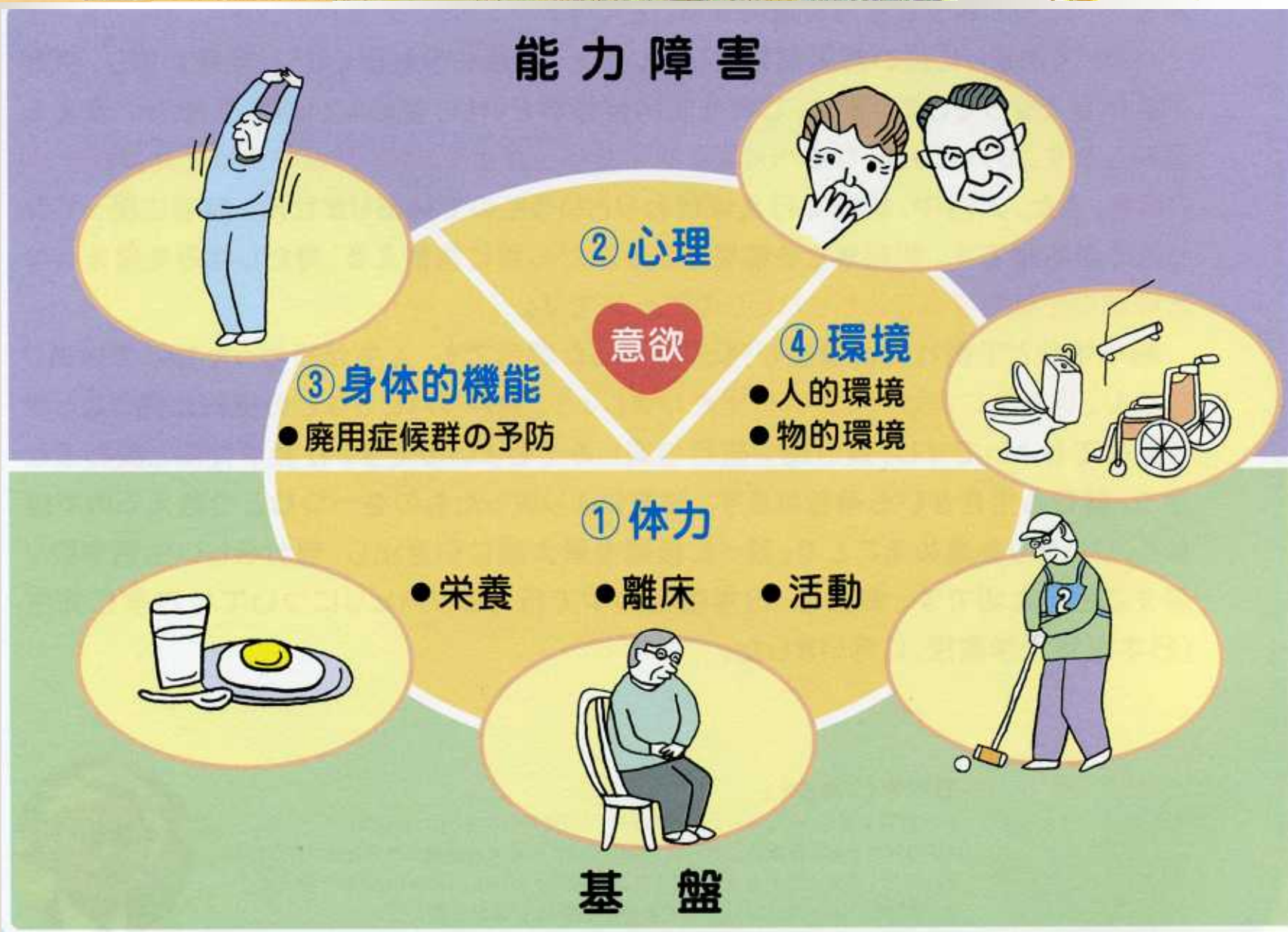


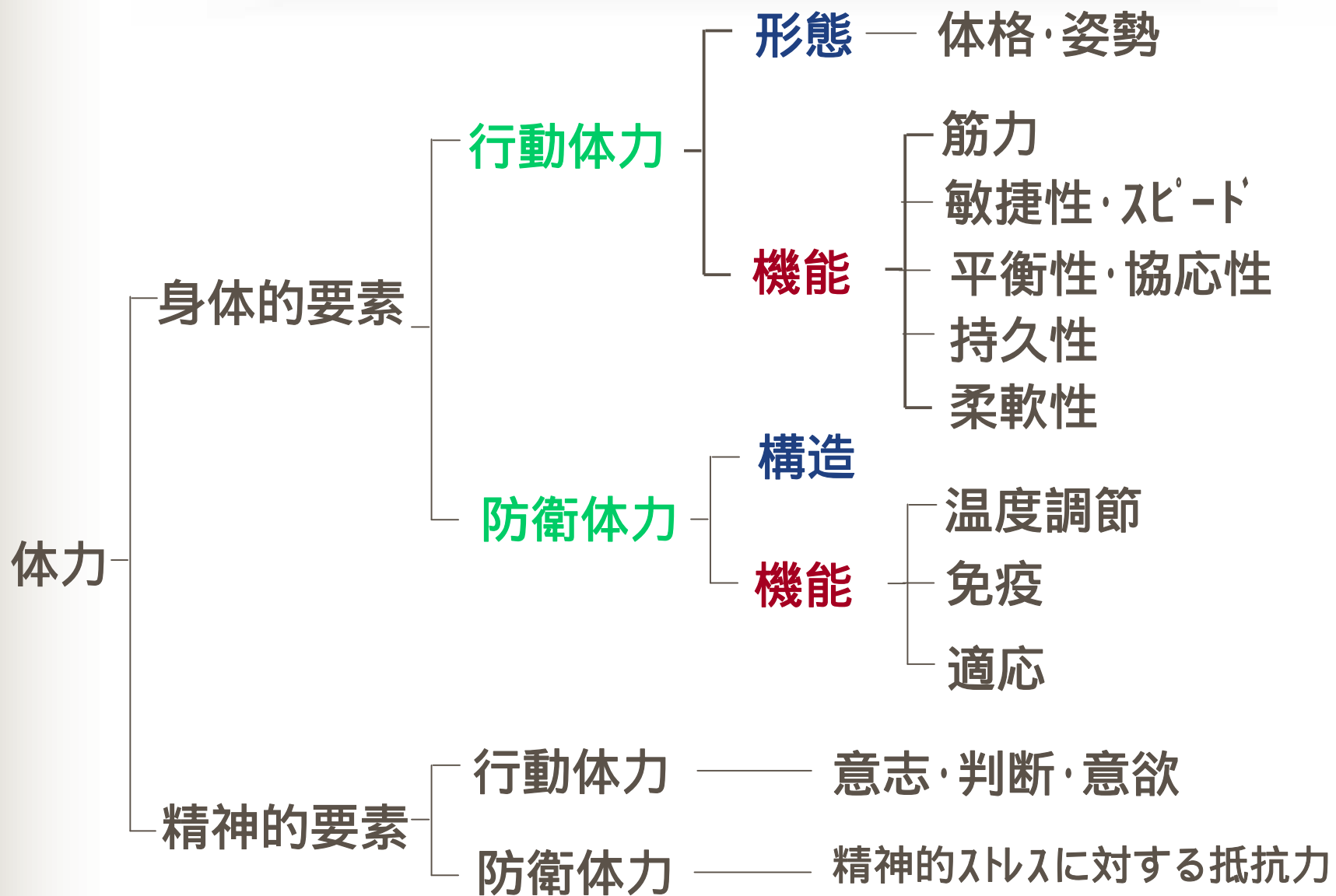
もう年だから？

年齢って何

- 1 実 年 齡
- 2 肉 体 年 齡
- 3 精 神 年 齡

能力障害







体力

行動力

行動を起こす能力 - 筋力、瞬発力

行動を持続する能力 - 持久力

行動をコントロールする能力 - 調整力、柔軟性

抵抗力

物理生化学的ストレスに耐える能力

- 気温、気圧、気湿、加速度、科学物質

生物的ストレスに耐える能力 - 細菌、ウイルス、寄生虫

生理的ストレスに耐える能力 - 空腹、不眠、口渇、疲労

精神的ストレスに耐える能力 - 緊張、不快、苦惱、悲哀

元気にいきいきと！

何となくやる
気がでない

物忘れが激
しくなった

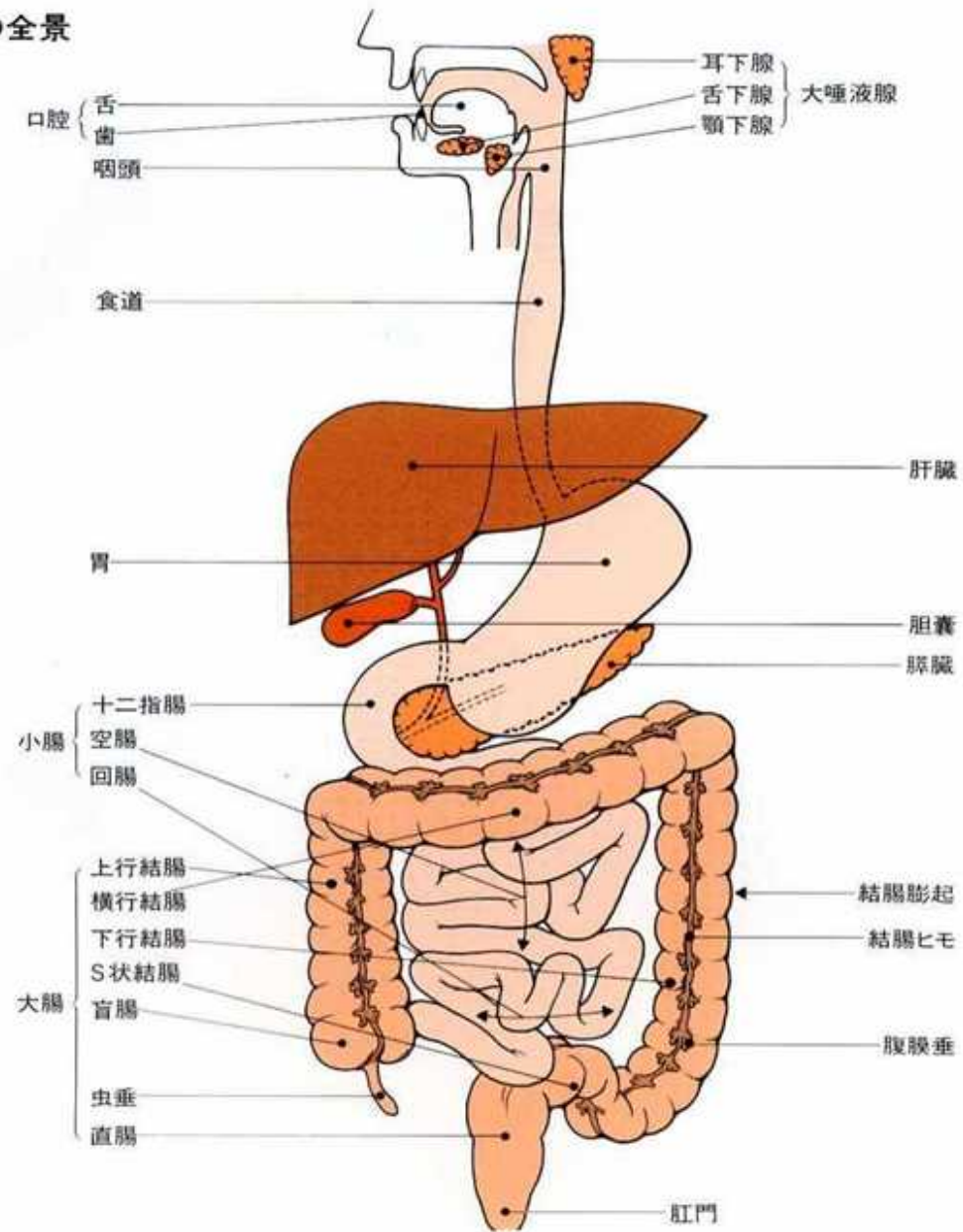
生活機能低下

足腰が衰え
て外出を控え
るようになる

歯が悪くて柔
らかいものを
選んで食べる
ようになる

食欲が出なくて
栄養状態が悪く
なる

消化器系の全景



基本チェックリスト

- 6ヶ月で2～3kg以上の体重減少がありましたか。
- BMIが18.5以上ですか。
(BMI = 体重 ÷ 身長 ÷ 身長)

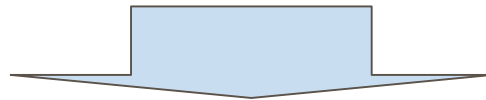


栄養改善プログラムが必要な人とは

- 、 にすべて当てはまる人
- 特定高齢者候補の条件を満たし、かつ「血清アルブミン値が3.8 g/dl以下」の人

基本チェックリスト

- 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
- お茶や汁物等でむせることがありますか。
- 口の渇きが気になりますか。



口腔機能の向上プログラムが必要な人とは

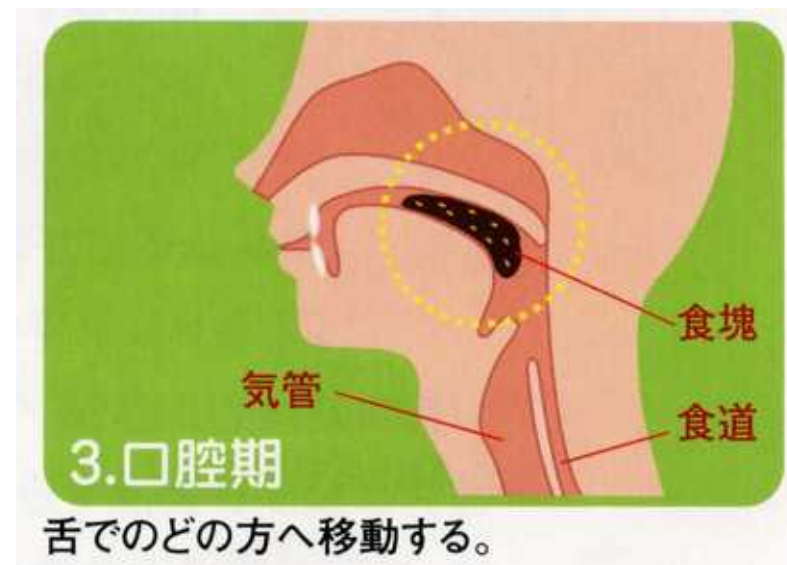
- ~ の3項目のうち2項目以上に当てはまる人
- 口腔内の衛生状態に問題のある人
- 反復唾液嚥下テストが3回未満の人

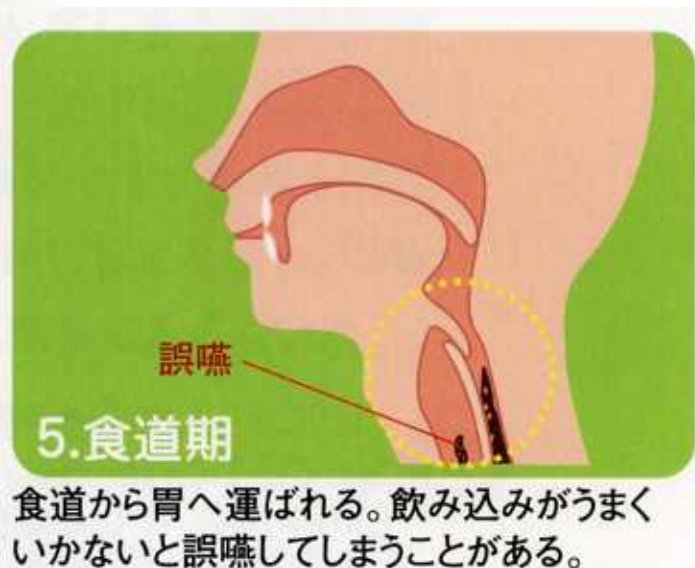
■ 1. 先行期 食物であることを認識



■ 2. 準備期 飲み込みやすいようによく噛み唾液と混ぜる

■ 3. 口腔期 舌でのどの方へ移動する。





- 4. 咽頭期
「ゴクン」と飲み込む。

- 5. 食道期
食道から胃へ運ばれる。
飲み込みがうまくいかな
いと誤嚥してしまうことが
ある。

特集

早期発見・早期対応で脱水症を予防する。

こんな症状があれば、脱水症を疑おう！



肌がかさついている

唇や舌が乾いている

脇の下が乾いている

尿量が少ない

発熱している

脈拍数がいつもより増加

血圧がいつもより低い

爪の先を軽く
押さえて離しても、
赤みが戻りにくい

食欲がない

水分をあまりとらない

大量に汗をかいた

下痢が続いている

嘔吐(おうと)した

元気がない

うつらうつらしている

うわ言をいう

急に騒ぎ出す

幻覚を見ている

行動がいつもと違う

飲水量 (標準)

体重 × 30cc

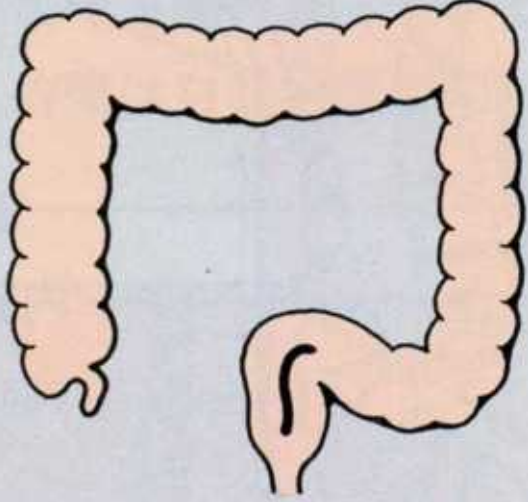
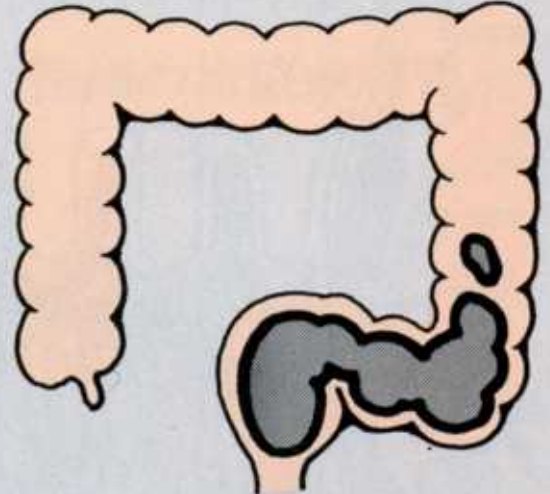
(例) 50kg × 30cc = 1500cc

- 起床時
- 朝食時
- 10時
- 昼食時
- 15時
- 夕食時
- 入浴後
- 就寢前

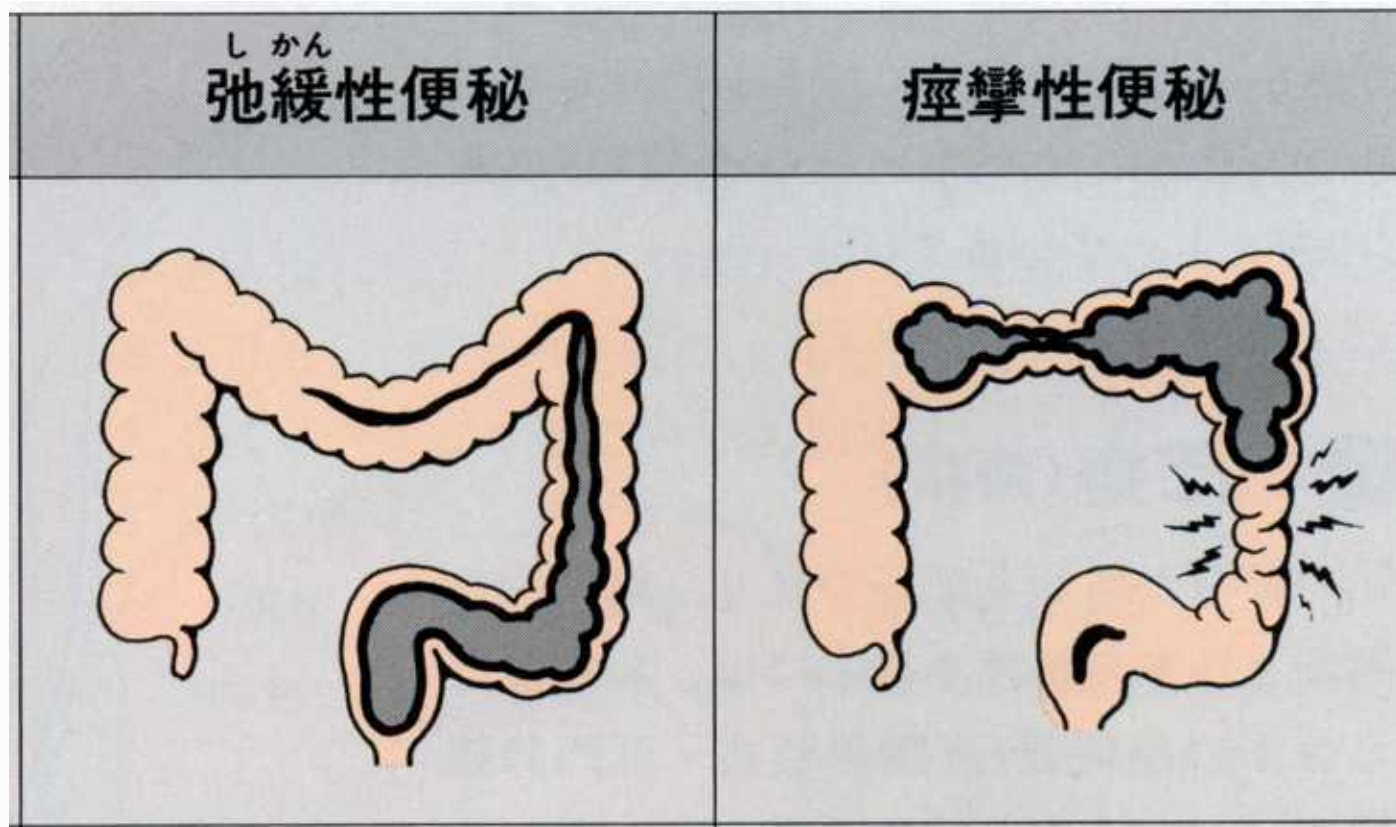
200cc × 8回 = 1600cc



便秘とは (1)

食事性便秘	習慣性(直腸性)便秘
 A diagram of the human large intestine (colon) shown in a simplified, light pink color. The colon is depicted as a continuous, slightly wavy tube, indicating normal peristalsis and movement of stool through the digestive tract.	 A diagram of the human large intestine, similar to the one on the left. However, the rectum (the lower part of the large intestine) is shaded in dark grey, indicating that stool is accumulating there and not being moved out of the body, which is characteristic of habitual or rectal constipation.

便秘とは (2)




リハビリテーションの目的は、
障害を克服し元通りの生活に
戻ることです。



リハビリを進める事で残った機能を最大
限に引き出し、自分らしい生活を取り戻
すことが大切です。

人の骨格





「家」を改善するのが
目的ではありません

- 生活を改善するのです。



「住宅を改造する」と
いうよりも……

■ 「環境を整える」



高齢者の住宅改修が進めにくい理由

- 身体機能の変化が早い。
- 経済的余裕がない。
- 環境の変化を好まない。
- 家が古く、改造に耐えられるかどうか不安。
- 余命に対する経済効果が不明。
- 家族などに迷惑(負担)をかけたくない。
- 住環境に問題があるという認識が低い。
- 決められない。

玄関の段差



床の段差



玄関の照明



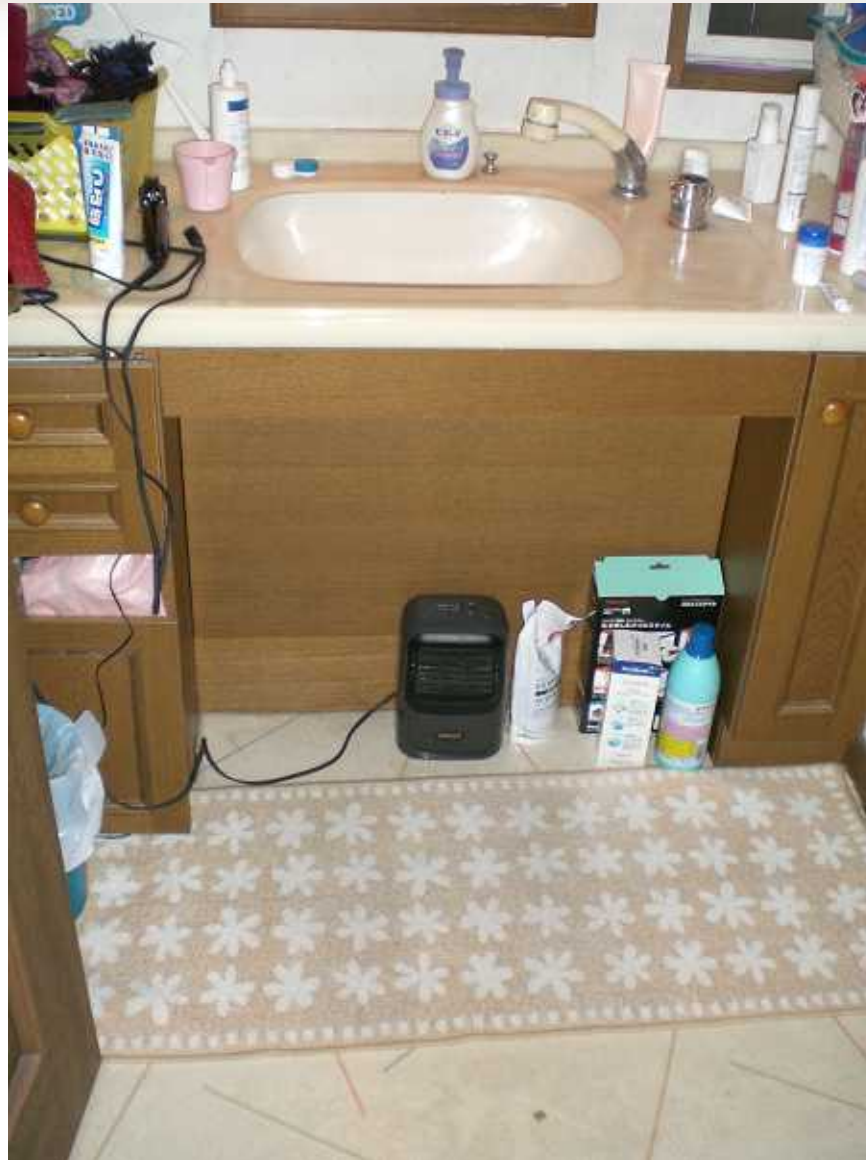
階段の手すり



トイレのヒーター



洗面所の ヒーター

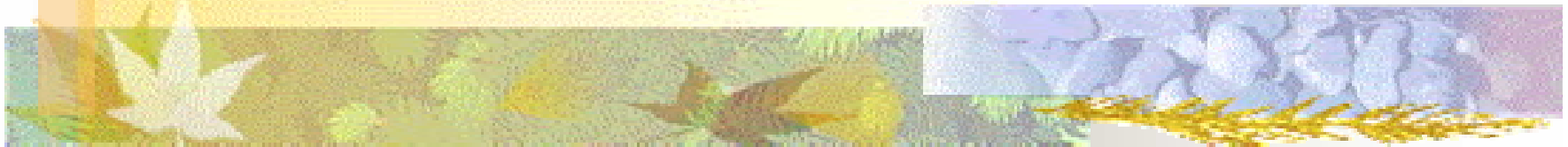


照明センサー



まとめ

- ・とにかく、基礎体力が大切です。
- ・生活リズムを見直しましょう。
- ・自分の身体の状態を見つめましょう。



- ・命の水をもっと飲みましょう。
- ・カミカミ、モグモグ、ゴックン。
- ・生活の中から歩き始めましょう。