

「高齢者元気力アップ応援事業所認証事業 基本研修資料」

活動・参加目標を達成する 機能訓練プログラムの立案

群馬パース大学リハビリテーション学部
佐藤 満

この動画で扱う内容

- LIFEに対応すると訓練プログラム立案が容易になる？
- 参加（活動）目標達成のための訓練プログラムとは？
- 環境因子や個人因子は訓練プログラムになり得るか？

訓練プログラムと「LIFE」

計画書の一例

個別機能訓練項目		LIFEに提出する情報		主な実施者
プログラム内容(何を目的に(～のために)～する)				
①	安定した屋外歩行を獲得するために、足腰の筋力を向上させる訓練を行う	⇒	支援コード 04	分
②	洗濯と掃除をより安楽に行うために、胴体や腕の動きの柔軟性を向上させる訓練を行う	⇒	支援コード 03	分
③	転倒リスクを軽減させるために、歩行や立位動作でのバランス維持能力を向上させる訓練を行う	⇒	支援コード 07	分
④	屋外での実用的な歩行距離を延長するために、屋外での応用的な歩行練習を行う	⇒	支援コード 28	分
<small>※短期目標で設定した目標を達成するために必要な行為に対応するよう、訓練項目を具体的に設定すること。</small>				プログラム立案者：

支援コード

- 03. 関節可動域訓練 ・ 関節可動域の維持・改善を図る（伸張訓練も含む）
- 04. 筋力維持・増強訓練 ・ 筋力維持・向上のために自動・抵抗運動を行う
- 07. 運動機能訓練 ・ 協調的な運動機能の維持・向上を図る
- 28. 歩行・移動練習 ・ 歩行・歩行以外の移動の能力の維持・向上を図る

施設内で実施しやすい項目（心身機能系）

1. 呼吸機能訓練・・・呼吸リズム、呼吸の深さなど呼吸機能を維持・向上させる
2. 全身持久力訓練・・・動作を長く続けるために呼吸循環機能の向上を図る
3. 関節可動域訓練
4. 筋力維持・増強訓練
5. 筋緊張緩和訓練・・・痛み、痙縮などによる筋の緊張を弛緩させる訓練
6. 筋持久力訓練・・・個別部位が長時間仕事をする筋の能力を向上させる
7. 運動機能訓練
8. 疼痛緩和・・・疼痛緩和のための運動療法や物理療法（動作法も含む）
9. 構音機能訓練・・・発声・発話・発音のゆがみの修正などの訓練
10. 聴覚機能訓練・・・音を聞き分ける機能の訓練（補聴器フィッティングなど含む）
11. 摂食嚥下機能訓練・・・咀嚼し飲み込む機能の訓練
12. 認知機能訓練・・・行為遂行(12)・空間知覚(13)・言語表出と理解(14)
15. 学習と課題遂行練習・・・学習(15)・読む(16)・書く(17)・計算(18)・・・

生活動作そのものを訓練する項目

- 26. 姿勢変換保持練習 .. 座位・立位・しゃがみ姿勢などになって保持する練習
- 27. 起居・移乗動作練習 .. 寝返り、起き上がり、立ち上がり、着座などの練習
- 28. 歩行・移動練習
- 29. 運搬練習 .. 物を持ち上げる、物を別の場所へ運ぶの練習
- 30. 交通機関利用練習 .. 交通機関を利用できるように練習する
- 31. 一連の入浴行為練習 .. 水を使って身体を洗って拭き乾かす行為の練習
- 32. 一連の整容行為練習 ..

: 排泄・更衣・食事・自己管理

- 37. 買い物練習 .. 店で食料、家庭用品、衣服などを選択・運搬・支払する練習
- 38. 一連の調理行為練習 .. 食事の計画・準備・調理・配膳など行為の練習

: 食後片付け・洗濯・掃除・家庭用品手入れ・家の手入れ

LIFE に対応することで ..

1. 多様な支援コードを参照して訓練プログラムを想起することができる
 - プログラムが支援コードと紐付くのでデータ提供が容易

2. 「参加」目標から課題を抽出して訓練プログラムを想起できる
 - 「活動」目標からでもOK
 - 目標が具体的で応用的なほど課題が見えやすい
(生活課題分析)

その人に適したプログラム立案へ

ステップアップ研修で使用する作業シート

2をひとつ選ぶ

優先度が高い細分化行為 1

行き先まで移動する

達成に必要な支援項目(訓練)

細分化行為ができるようになるために必要な支援項目(訓練)を選びます

	筋力など	バランスなど	歩行能力など	認知機能など	動作方法など	道具など	環境など
右から 選択							

優先度	筋力など	バランスなど	歩行能力など	認知機能など	動作方法など	道具など	環境など
達成	筋力の向上 筋持久力の向上 筋緊張の正常化 痛みの軽減 咀嚼や嚥下機能の向上 発声・発話機能の向上	運動協調性の向上 関節可動性の向上 全身持久力の向上 呼吸機能の向上	歩行能力の向上 移乗動作の向上 姿勢の改善 ものを運ぶ能力の向上	行為の順序の改善 空間認知の向上 言語理解の向上 音の聴取能力の向上 学習能力の向上 読む能力の向上 書く能力の向上 計算能力の向上 コミュニケーション能力の向上 問題解決能力の向上 意思決定能力の向上	食事動作の向上 更衣動作の向上 トイレ動作の向上 整容動作の向上 入浴動作の向上 仕事の動作の向上 買い物の動作の向上 調理動作の向上 食器洗い動作の向上 洗濯動作の向上 掃除の動作の向上	情報の提供 交通機関利用能力の向上 家事代替手段の検討 家庭用品の取扱い方法の検討 住居手入れ方法の検討 植物の手入れ方法の検討 ペットの世話方法の検討	日課遂行環境の改善 ストレス対処法の検討 余暇活動の環境改善 環境の調整 家族介護力の改善
右から 選択							

参加短期目標の決定

目標清書欄に目標を具体的に入力します

参加長期目標を部分的に達成する形の短期目標を推奨します

例: 長期: 公民館での趣味活動に参加する

短期: デイサービスで趣味活動を再開する

参加目的地までの **屋外移動能力の獲得**

個別機能訓練のポイント

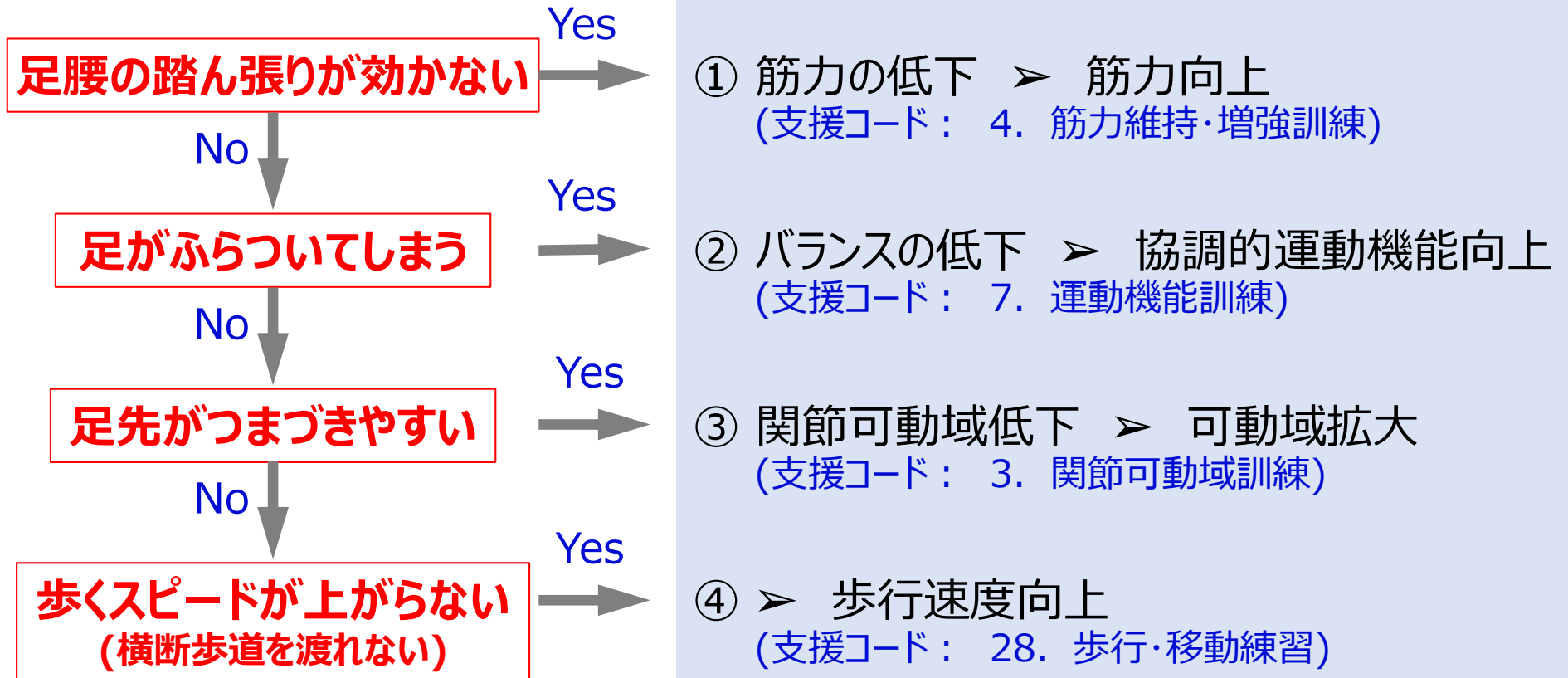
1. 安全に移動する

- 目的地まで転倒・ふらつきなしで歩ける

2. 安楽に移動する

- さまざまな環境下でも余裕をもって長く歩ける

【安全に】・・・目的地まで無事に到着するか不安

チェックポイント

チェックポイント

足腰の踏ん張りが効かない

Yes

① 筋力の低下 ➤ 筋力向上
(支援コード： 4. 筋力維持・増強訓練)

チェック方法

筋力（足腰）：30秒椅子立ち上がりテスト（CS-30） ➤ 14回以下
筋力（全身）：握力 ➤ 女性18kg未満 男性26kg未満

訓練方法

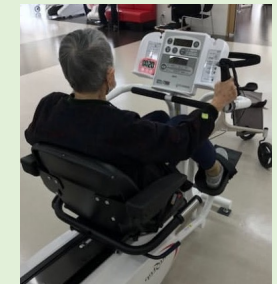
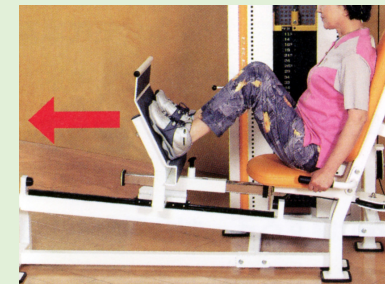
抗重力筋の強化



スクワット



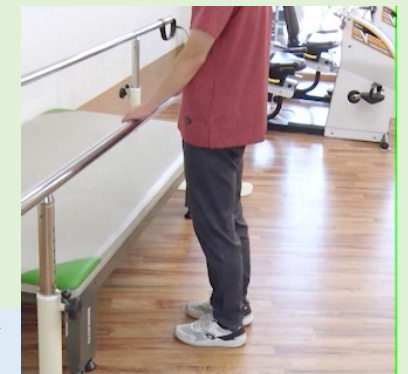
筋トレマシン



ブリッジ



カーフレイズ



チェックポイント

足がふらついてしまう

Yes



② バランスの低下 ➤ 協調的運動機能向上
(支援コード： 7. 運動機能訓練)

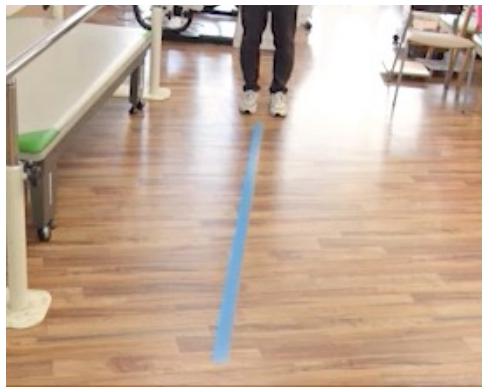
チェック方法

転倒ハイリスク：Timed “up and go” test (TUG) ➤ 13.5秒 以上

訓練方法

バランス維持能力の強化

継ぎ足歩行



ランジ



バランスクッション



筋力強化運動に転倒を減らすエビデンスなし ➤ **バランス運動併用で**

チェックポイント

足先がつまづきやすい

Yes



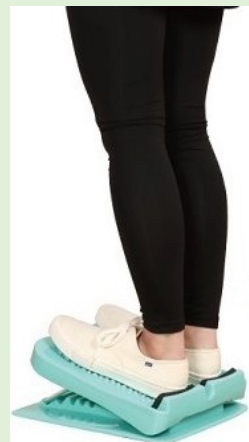
③ 関節可動域低下 ➤ 可動域拡大
(支援コード： 3. 関節可動域訓練)

チェック方法

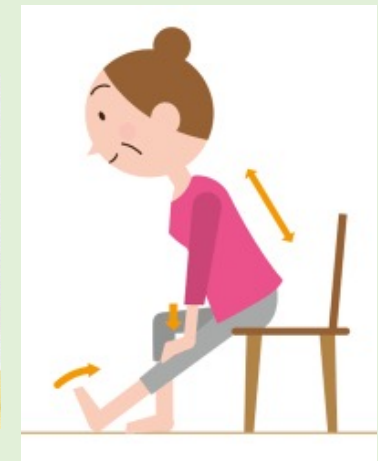
すり足歩行になってませんか？（前に出す足は床から離れる）
足首の関節は上に反りますか？（つま先持ち上げ方向）
膝が曲がった歩行になってませんか？

訓練方法

足首の可動域拡大



膝をのばす可動域の拡大



チェックポイント

歩くスピードが上がらない
(横断歩道を渡れない)

Yes

④ ➤ 歩行速度向上
(支援コード： 28. 歩行・移動練習)

チェック方法

最大歩行速度テスト (MWS)

- 48m/分 以上 .. 屋外歩行自立
- 60m/分 以上 .. 横断歩道渡れる

歩行速度を上げるには .. 回転数ではなく **歩幅を拡大**



大股で歩いて下さい

よりも..

踵からついて下さい

前傾姿勢
膝まがり

歩幅は
拡大しない



ステップアップ研修で使用する作業シート

SIOSを用いたアセスメントで利用者の意向を確認します。身体機能測定の結果を入力します。



社会的自立支援アウトカム尺度(SIOS) 5.0

タイトル

評価日

評価者

設問1

移動範囲

該当するものすべてに印をつけて下さい。介護者や同伴者の有無は問いません。

- 自宅から一番近い店に買い物に出かけられる
- 自家用車に同乗、またはタクシーで市区町村の外まで出かけられる
- バスや電車で市区町村の外まで出かけられる
- 鉄道や飛行機で遠方まで出かけられる(乗車・搭乗1時間以上)
- 自分で自転車、または自動車を運転して移動できる

特記事項

あいうえお

設問2

セルフケア

該当するものすべてに印をつけて下さい。

- ひとりで入浴またはシャワー浴ができる
- ひとりで歯磨きと手足の爪切りの両方ができる
- ひとりでトイレを済ますことができる
- ひとりで着替えができる

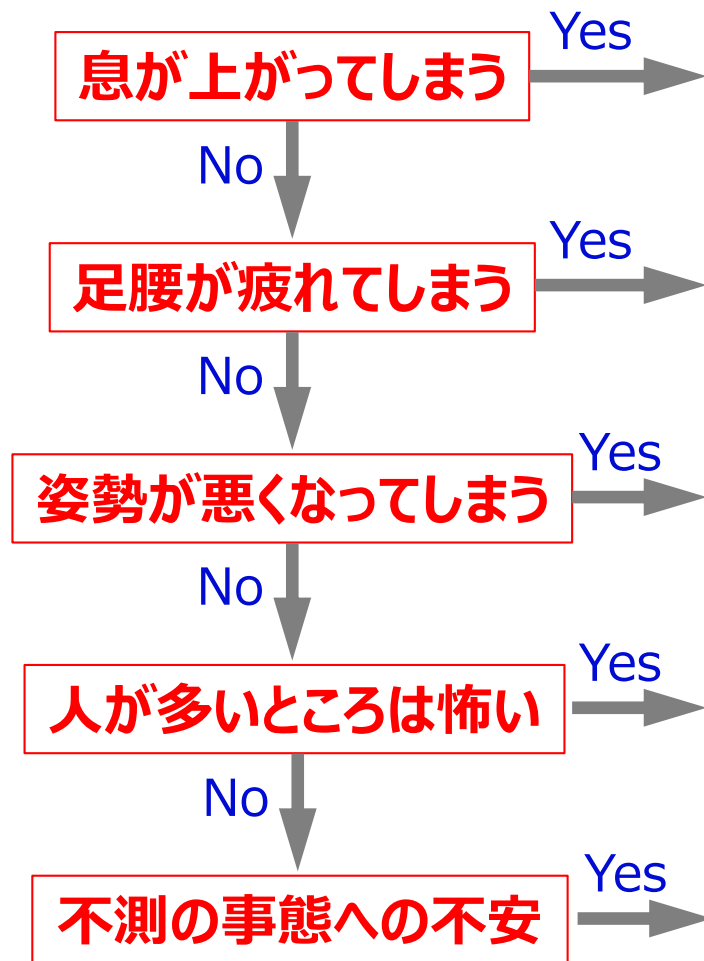
身体機能・ADL

項目	値
握力(右)	kg
握力(左)	kg
歩行速度	60 m/分
TUG	10 秒
cs-30	回
パーサルインデックス	
1. 食事	10 点
2. 車椅子からベッド	点
3. 整容	点
4. トイレ動作	点
5. 入浴動作	点
6. 平面歩行	点
7. 階段昇降	点
8. 更衣動作	点
9. 排便の管理	点
10. 排尿の管理	点
合計	10 点

基準値を下回る身体機能

【安楽に】・・ 余裕をもって目的地まで到着

チェックポイント



① 呼吸機能向上
(支援コード： 1. 呼吸機能訓練)



② 筋持久力向上
(支援コード： 6. 筋持久力訓練)



③ 姿勢保持力向上
(支援コード： 26. 姿勢変換保持練習)

④ 周囲への注意の向上
(支援コード： 13. 視空間知覚機能訓練)



④ 解決方法の選択と実施
(支援コード： 19. 問題解決練習)

息が上がってしまう

Yes



① 呼吸機能向上

(支援コード： 1. 呼吸機能訓練)

息を吸う

息を吐く



息を吐く練習が重要

- ・ 自覚ないまま徐々に低下
- ・ 吐けないと頑張っても吸えない
- ・ 勢いよく吐きだす能力が重要

呼気で活動する筋

- 普通に吐くとき ➤ ほとんど活動なし
- 頑張って吐く時 ➤ 腹筋群、内肋間筋



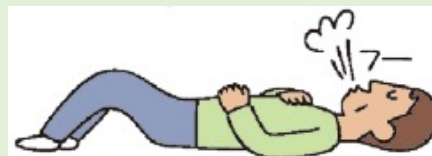
チェック方法

空のペットボトル



勢いよく吐く練習

全部吐く練習



歩きながら吐く練習



息を吐きながら4歩進みます

足腰が疲れてしまう

Yes

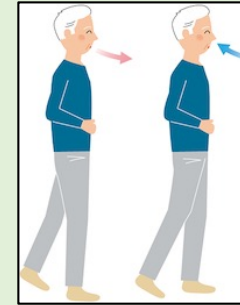


② 筋持久力向上

(支援コード： 6. 筋持久力訓練)

筋持久力の鍛え方

- ・ 運動負荷は軽く
- ・ 時間はできるだけ長く
- ・ リズムのある運動



運動負荷の目安
楽である～少しきつい

長めの歩行もOK
歩きながら呼吸も意識
(有酸素運動)

6分間に歩ける距離 (75-79歳) : 女性530m 男性580m (平均)

姿勢が悪くなってしまう

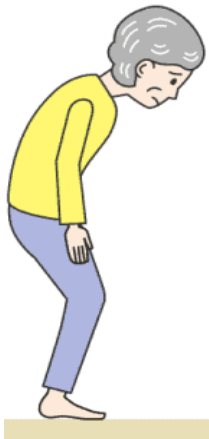
Yes



③ 姿勢保持力向上

(支援コード： 26. 姿勢変換保持練習)

声かけ法



- ・ 背すじを伸ばして
- ・ 前を見て
- ・ おへそを前に
- ・ 踵からついて
- ・ 腰を高く



杖は身体の横に

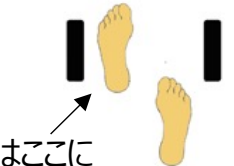
- ・ 長過ぎると前につく
- ・ 短過ぎても前につく
- 上体が前傾する



歩行器は
身体に近づけて

車輪

足はここに



1. LIFE支援コードを参照した訓練プログラム立案

- 多様な訓練プログラムの想起が容易に
- 支援コードと紐付いたプログラム立案でデータ提供が容易に

2. 「参加」目標から課題を抽出して訓練プログラムを想起

- 応用的で具体的な目標ほど課題が見えやすい（生活課題分析）
- Decision Treeでその方に適した訓練を探索

LIFE に対応することで .. **その人に適したプログラム立案へ**

介護保険制度はICFの理念に近づく

第1表

居宅サービス計画書（1）

作成年月日

年 月 日

初回・紹介・継続

認定済・申請中

利用者名 _____ 殿 生年月日 年 月 日 住所 _____

居宅サービス計画作成者氏名 _____

居宅介護支援事業者・事業所名及び所在地 _____

居宅サービス計画作成（変更）日 _____ 年 月 日 初回居宅サービス計画作成日 _____ 年 月 日

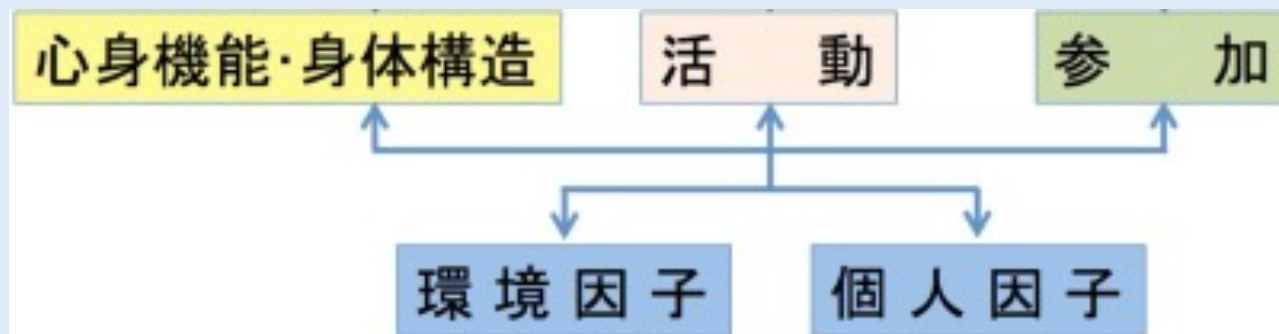
認定日 _____ 年 月 日 認定の有効期間 年 月 日 ~ 年 月 日

要介護状態区分 要介護1 ・ 要介護2 ・ 要介護3 ・ 要介護4 ・ 要介護5

利用者及び家族の
生活に対する
意向を踏まえた
課題分析の結果

解決すべき課題（ニーズ）：第2表

- ・利用者自身の力
 - ・家族や地域の協力
 - ・ケアチームの支援
- などを整理し記載



環境因子や個人因子への働きかけは訓練プログラムとなるか？

個別機能訓練項目

プログラム内容(何を目的に(～のために)～する)	
①	〇〇参加を達成するために、近隣住民による車いす移動介助支援の調整を行う
②	

50. 環境調整

環境因子の支援コード

- 50. 環境調整 ・・ 物理的・人的環境調整の助言・指導をする
- 51. 情報提供 ・・ 生活行為向上に役立つ情報の提供をする
- 52. 介護指導 ・・ ケアに関わる人に介護方法の助言・指導をする

個人因子の支援コード

- 20. 意思決定練習 ・・ 多様な候補から適切な選択肢を決定する
- 23. 自己効力感練習 ・・ 難しいと感じる課題の成功体験をする
- 47. 対人関係練習 ・・ 状況に見合った方法で他者と交流をする

まとめ

- LIFE支援コードは訓練プログラム想起を支援します
- 具体的参加目標は多様な訓練プログラム立案を支援します
- Decision Treeは訓練プログラム立案と更新を支援します
- 介護保険は改定のたびにICFの理念に近づいています
- 参加達成には環境・個人因子への働きかけが有効です

1. 機能が改善すれば・・・参加するために必要な動作能力の獲得
2. やり方を変えれば・・・いままで使っていなかった手段の使用
3. 考え方を変えれば・・・意欲・主体性の向上による目標追求