



脳卒中後の 生活期のリハビリテーション



JCHO 東京高輪病院 リハビリテーション室
作業療法士 仲木 右京

- A) 生活期リハビリテーションとは？
- B) 生活期リハビリテーションの問題
- C) 生活期リハビリテーションのポイント

A) 生活期リハビリテーションとは？

脳卒中のリハビリテーション

1. 急性期リハビリテーション
2. 回復期リハビリテーション
3. 生活期リハビリテーション

1. 急性期のリハビリ

➡ 廃用症候群の予防

➡ 脳機能の賦活

➡ 機能回復の促進



2. 回復期のリハビリ

➡ 機能回復の促進

➡ 基本的な生活行為の獲得

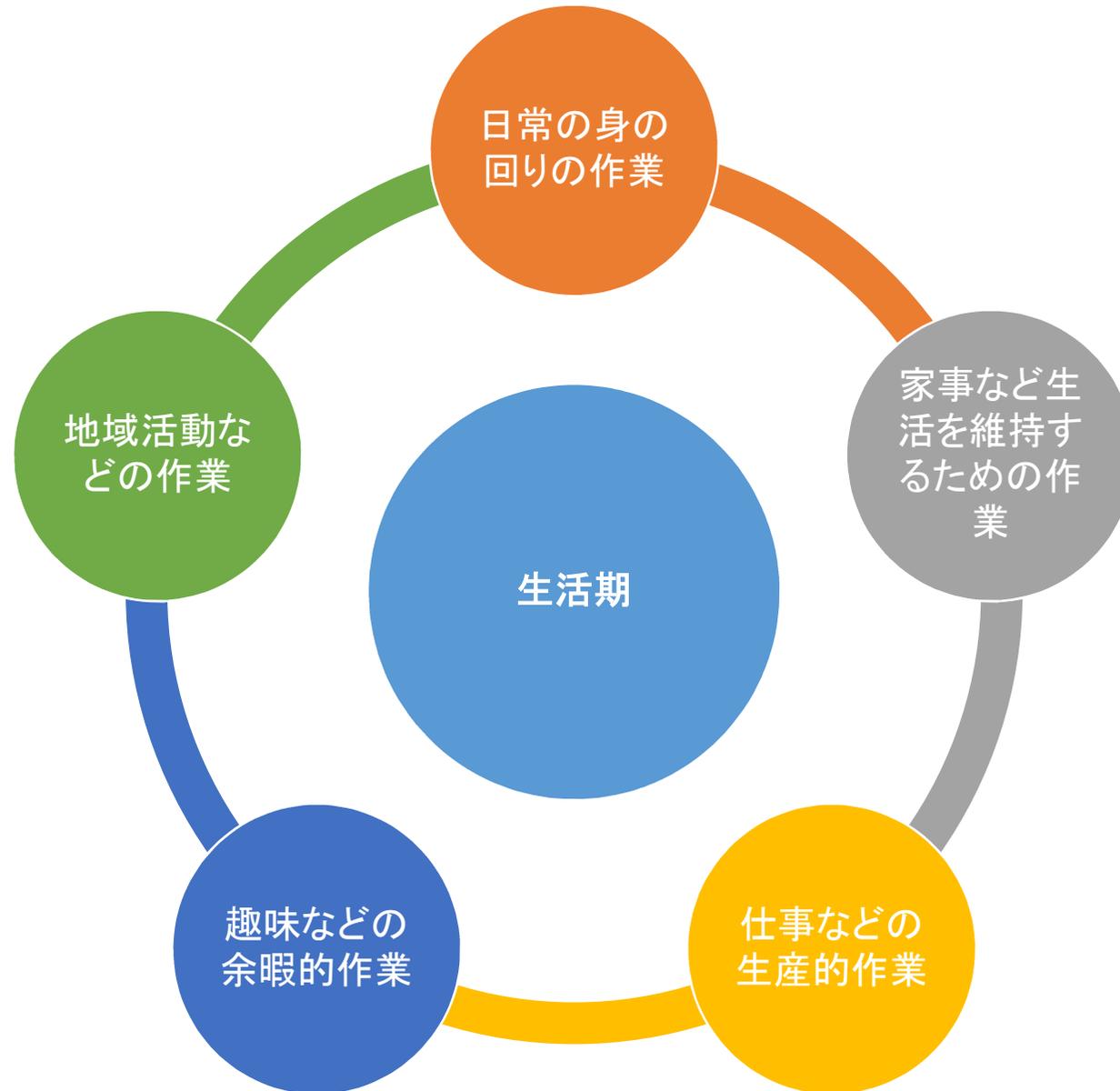


3. 生活期のリハビリ

- ➡ 患者さん ➡ 生活者
- ➡ 社会、環境への適応
- ➡ 主体的生活を再構築



主体的生活



B) 生活期リハにおける問題点

1. 患者 → 生活者

急性期・回復期リハ

- ▶ 受動的なプログラム
- ▶ 管理されたスケジュール

生活期リハ

- ▶ 主体的な活動
- ▶ 自己選択したスケジュール

2. 在宅生活への順応

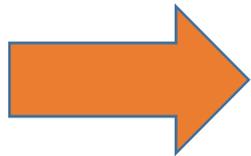
- ➡ 自分の体の使い方がわからない
- ➡ 自分だけが障がい者！？

『自信がない』



3. 活動性の低下

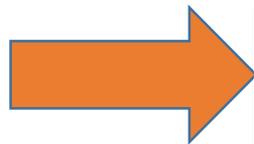
- ▶ 生活への順応性 ↓
- ▶ 『まだ自分は病人』
- ▶ 意思・決定することの経験不足



興味・関心の欠如

4. 機能・能力の低下

- ▶ 活動性の低下
- ▶ 持久力の低下
- ▶ 加 齢
- ▶ 非効率的な身体の使用方



拘縮の発生、能力の低下

C) 生活期リハのポイント

1. 生活リズムを確立する

- ▶ 生活環境への順応
- ▶ 生活行為の遂行
- ▶ 規則正しい生活のリズム

▶ 『困っている』
『してみたい』

2. 目標を立てる

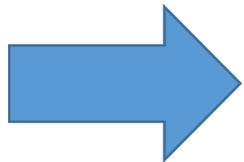
➡ 生活場面での身近な事柄

➡ 具体的な目標

- 『できない』理由を考える
- 『できる』方法を考える

3. 自己を管理する

- ➡ 麻痺について理解する
- ➡ 自分の体をコントロールしやすくする
- ➡ 機能・能力を維持する

 自主トレーニングの遂行

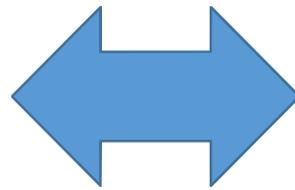
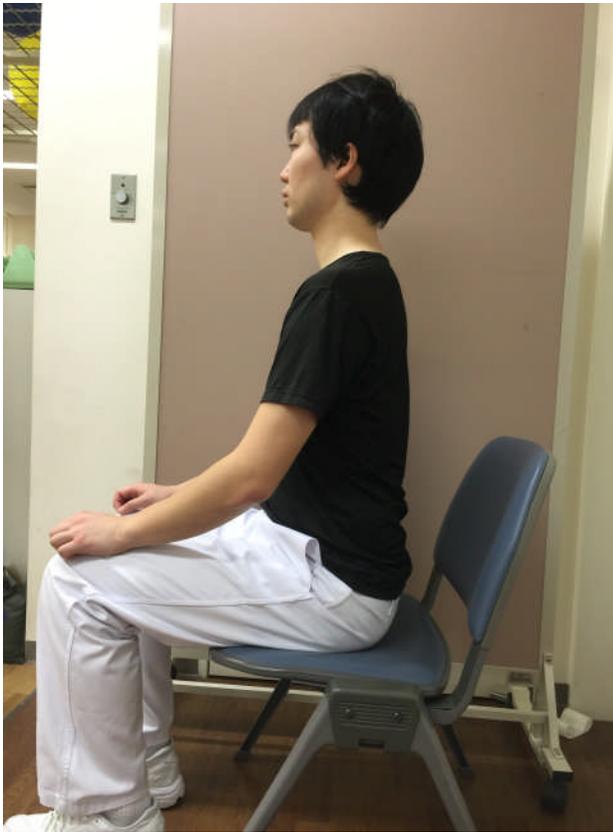
自主トレーニングのポイント

- ➡ 力を抜くことを覚える
- ➡ 関節の可動域を維持する
- ➡ 両側性の運動

自主トレーニング例

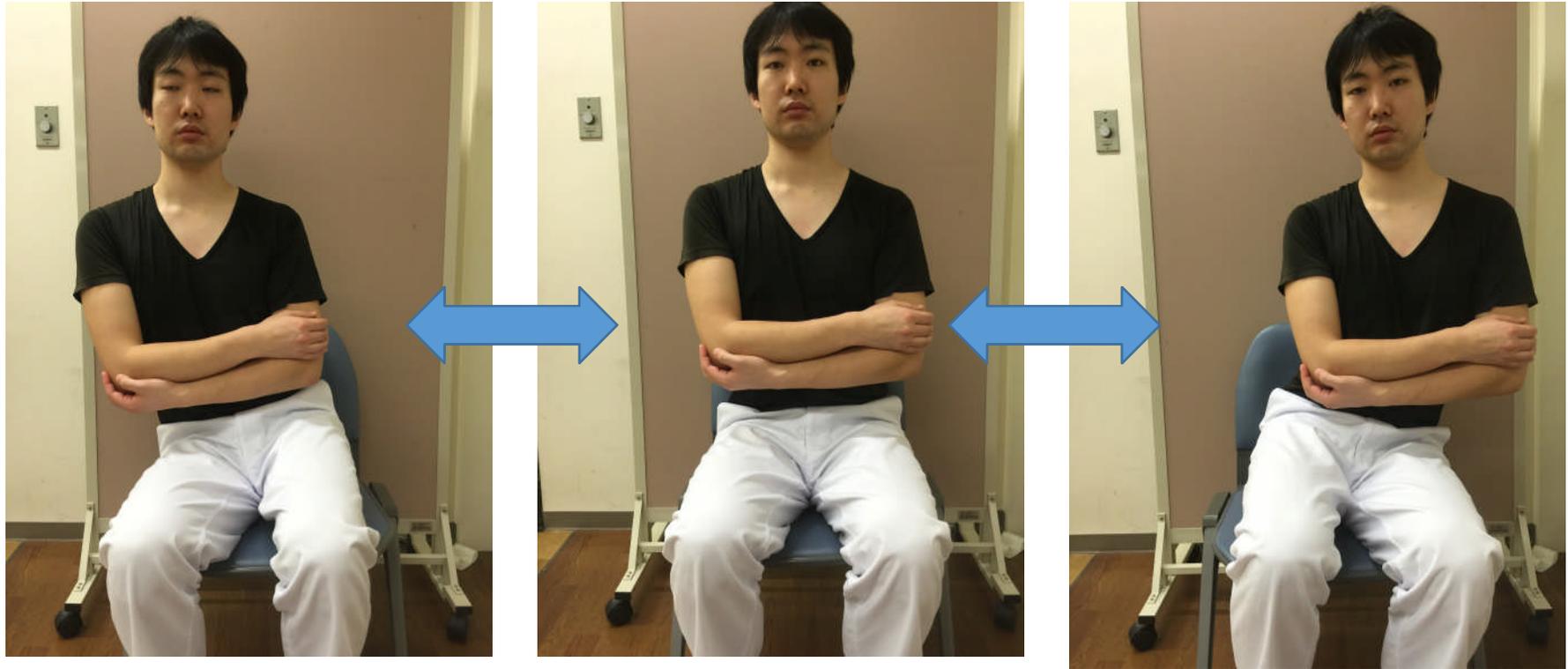
- 1日1回～2回
- 各運動を10回程度
- 動作はゆっくり行いましょう
- 呼吸を止めないで行いましょう
- バランスが不安な方は補助してもらいましょう
- 痛みを出さないように行いましょう

A. 体幹のコントロール 1



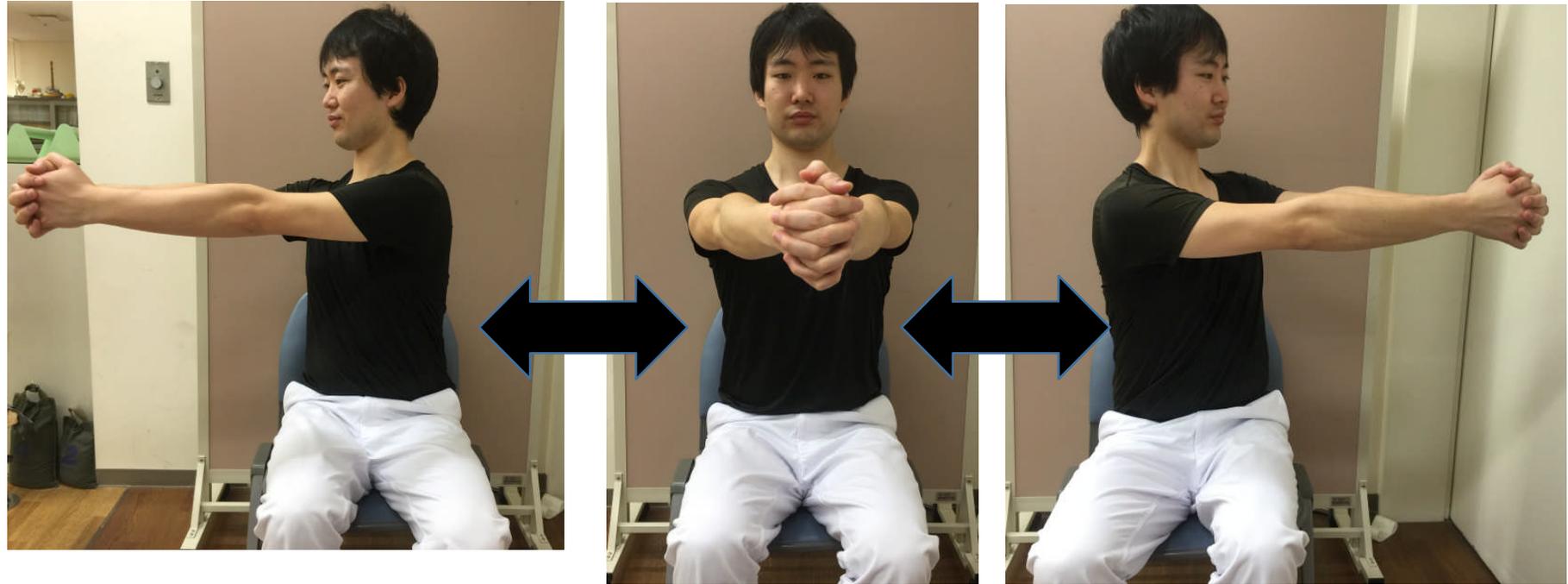
- 椅子坐位
- ゆっくり息を吐きながら行う

A. 体幹のコントロール 2



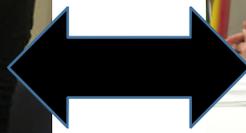
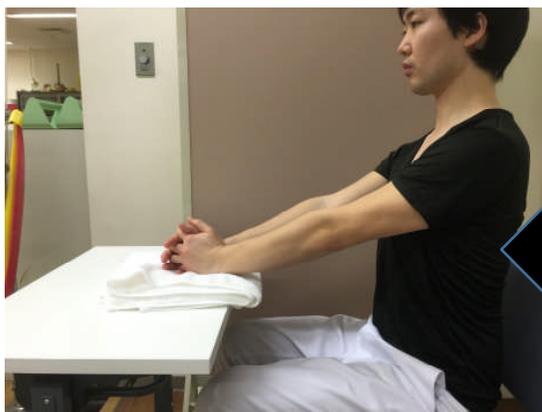
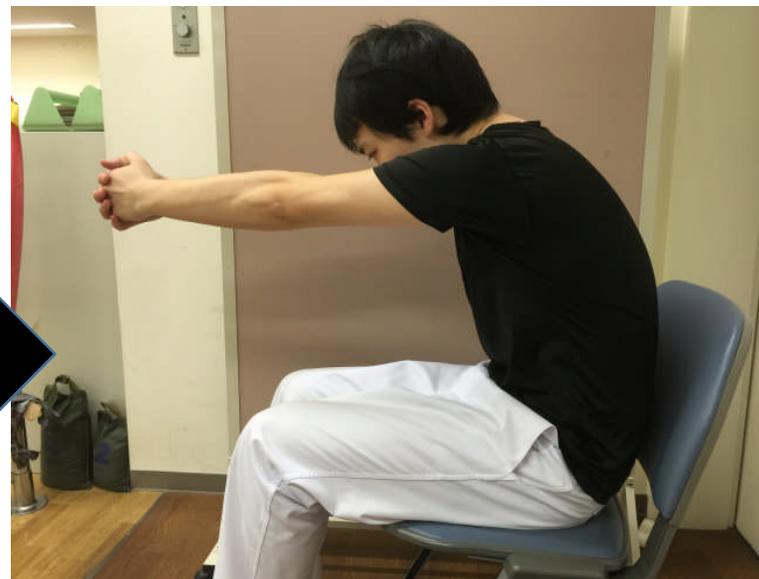
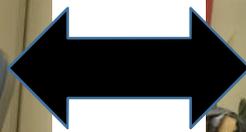
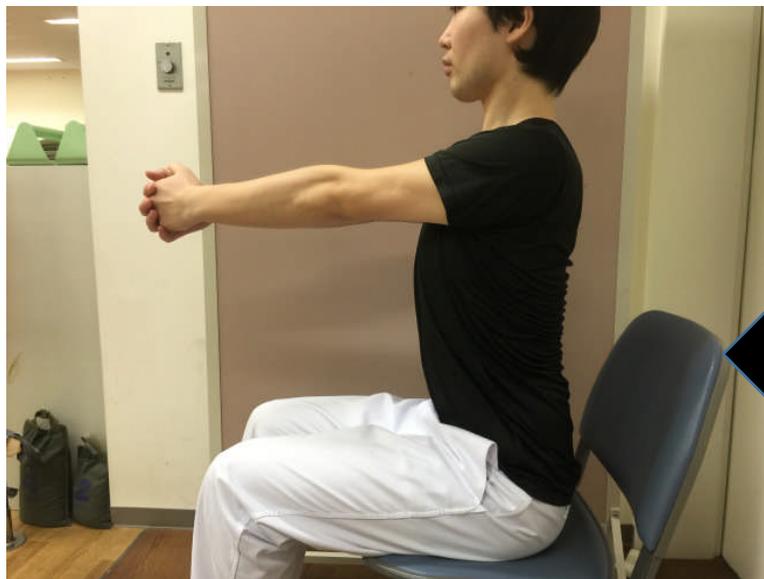
- 椅子坐位
- ゆっくり息を吐きながら行う
- バランスの悪い人はだれか後ろについてもらう

A. 体幹のコントロール 3

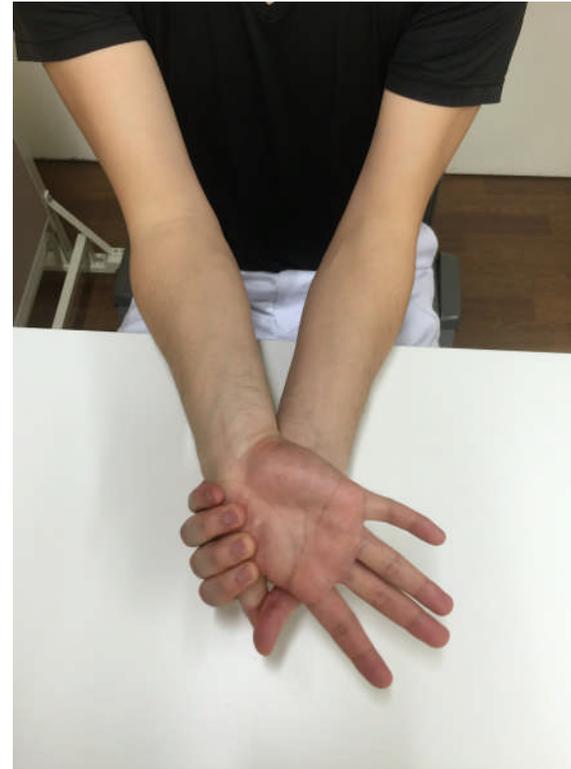


- 椅子坐位
- ゆっくり息を吐きながら行う
- バランスの悪い人はだれか後ろについてもらう

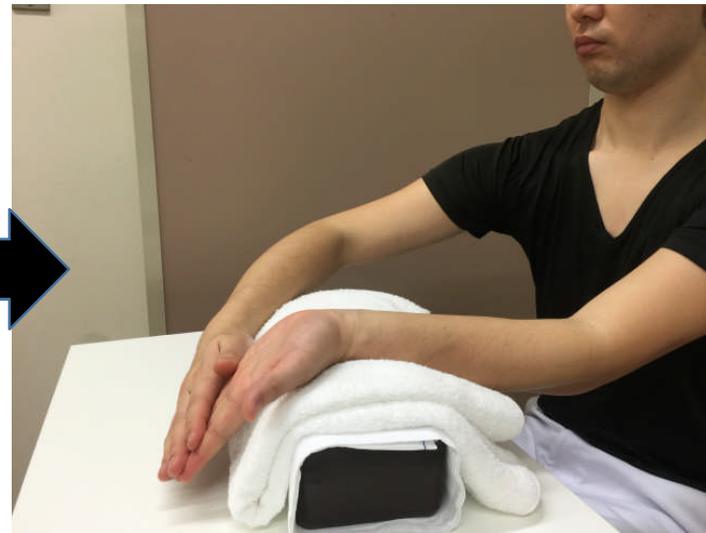
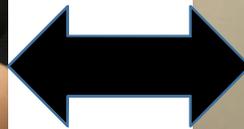
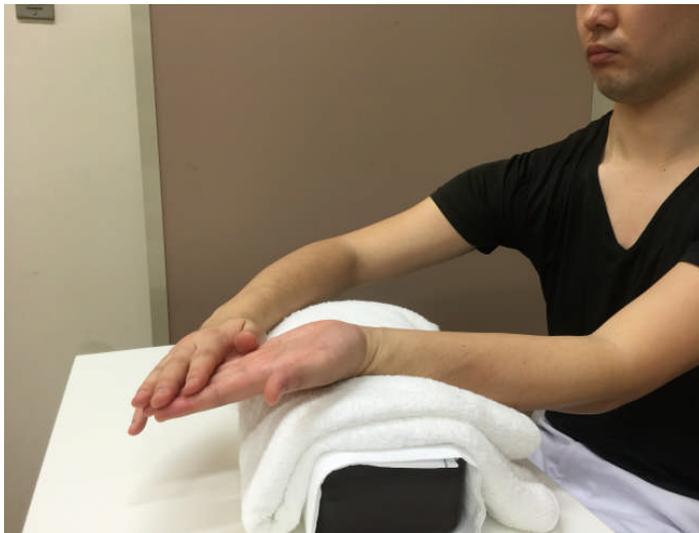
B. 肩甲骨と肩関節



C. 手



D. 肘と手



生活期リハビリテーション

- ➡ 本当のリハビリの開始
- ➡ 生活者
- ➡ 主体的な生活の継続

➡ 機能的・能力的な改善