

第 1 回豊中市理学療法士会 WEB 研修会 Q&A

Q1

ご利用者さまの運動機能の低下が分かったとき、私たちでもお伝えできる運動があれば教えて欲しいです。例えば、最近立ち上がり動作時においてお尻が上がりづらくなって介助量が増えたケースですとか、トイレでの排泄で立位にて下衣の上げ動作時、後ろに傾きやすくなって介助を要する機会が増えてきたケースについてです。宜しく願い致します。

A

座った状態でお辞儀をする練習（身体が丸まらないように気をつけましょう）、立ちやすい高さからの立ち上がり練習をオススメします。

実際の動きを見るとより詳しくお答えできると思うので、近くの理学療法士にご相談されてみるのも良いかと思えます。

環境設定も重要ですので、気になる場所やバランスを崩しやすい場面に対して福祉用具を検討してみることも良いかと思えます。（過度な介助にならないように配慮することも大事です）

Q2

認知症の方で、住環境の整備から生活環境が変わったことで、混乱や戸惑いが出たとき、違う対応としてはどのようなものがありますか。

A

繰り返し動作を行ってみることや、福祉用具などを色々試して、その人にあった環境を設定するのはいかがでしょうか？

趣味・嗜好を考慮した視覚的な部分への工夫するのも良いかと思えます。

住環境を変えることへのメリットとデメリットを天秤にかけてみて、身体機能で改善できるならまずは、身体機能へのアプローチをしてみても？

慣れるまで待ってみる。せん妄などによる戸惑いもあるので、その場合だと短期間で落ち着いてくれることもあります。

Q3

おうちでできるたんぱく質摂取について、手軽に摂れる方法がありますでしょうか

A

卵や牛乳、納豆、魚肉ソーセージ、赤身のマグロ等はタンパク質が含まれております。プロテインもおすすめです。

一度に大量に摂取しても吸収されないなので、こまめ摂取することが大事です。

Q4

転倒を予防するための動作訓練や、注意点の促しを継続的に行っており、デイ施設内では意識的に行って頂けています。しかしながら、自宅では転倒が繰り返されます。どのような工夫をすれば、防ぐことができますでしょうか？

A

転倒が繰り返される「場所」「時間帯」「行動目的」が重要となります。自宅で繰り返される転倒に対して詳しく聞いてみると対策が練りやすいと思います。どのタイミング、どんなこけ方なのかかわかると専門職としてのアドバイスが具体的にできます。また、転倒予防にたいする運動指導もできます。

Q5

今回は栄養面では低栄養のお話でしたが、サルコペニア肥満といった病態もあり、関節痛が強い利用者様にとっては痛みや移動能力の制限につながってきやすいと思います。

痩せましようといひやすいですが、具体的な介入方法や効果的な方法が何かあればアドバイス頂けますでしょうか？

A

サルコペニア肥満では、筋力低下に加え、肥満を併せ持った状態になりますので、基本的な考え方としては、筋力運動及び持久性運動が適切かと思ひます。自宅内では座位や臥位でできる非荷重下での筋力運動を行い、通所施設等であれば、マシン運動などで関節への負荷に配慮しながら、筋力向上及び基礎代謝を向上されることが効果的かと思ひられます。