

地域包括ケアシステム



介護予防で 理学療法士の果たす 役割

急性期も回復期も維持期も

できるだけ早く退院して、
地域に帰す仕組みが整うことになる

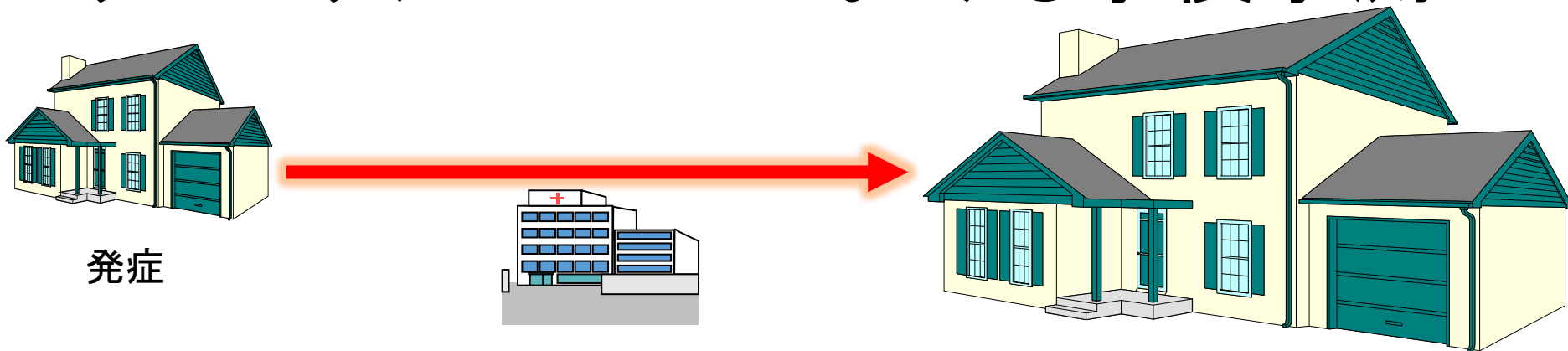
そして在宅においても

地域で安心して
生活が出来る様に

理学療法士として
何ができるか

アセスメントにより予後予測
と
目標到達の手法提示
です

リハビリテーションにおける予後予測

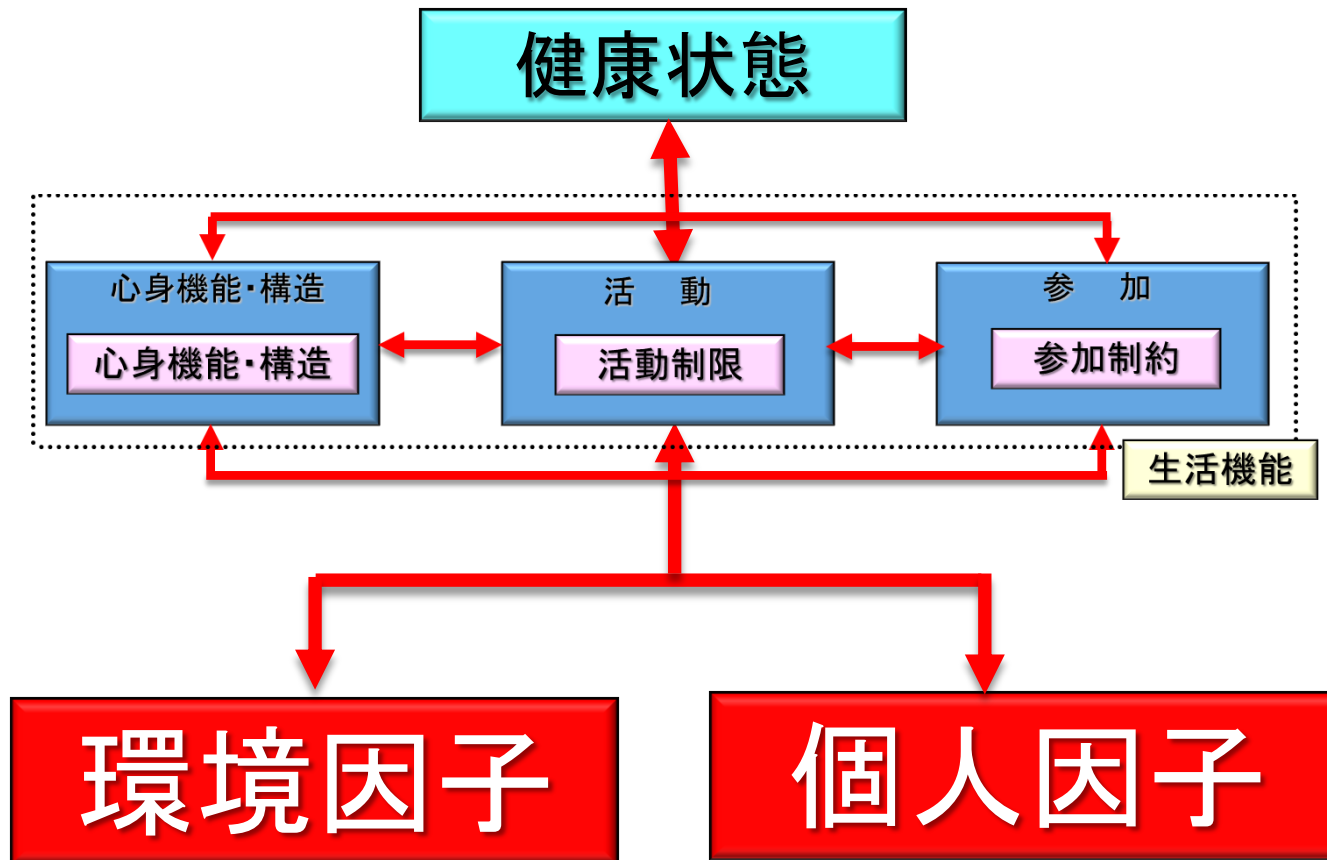


①	病院経歴	障害の程度, どの様な病院を経由してきたか?
②	発症からの期間	発症からどれほど時間がたっているか?
③	リハ開始までの期間	急性期リハはいつ頃始まったか?
④	リハ内容	どの様な内容のリハを受けてきたか?
⑤	既往歴(リスク)	生まれてきてから病歴, 関係するリスク管理の必要性

不活発病の度合いを推定する

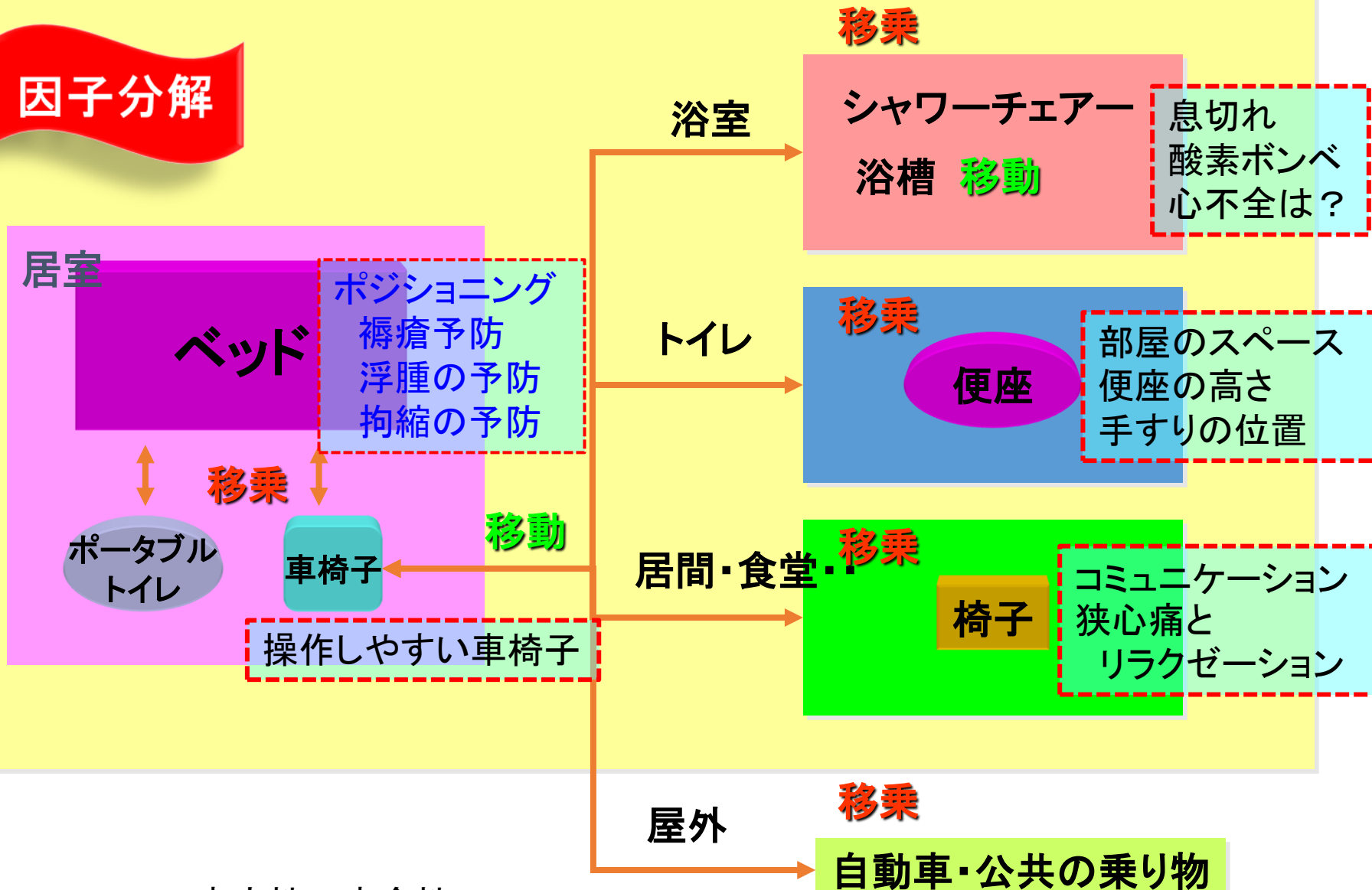
目標到達の手法提示

理学療法の方法⇒障害の治療



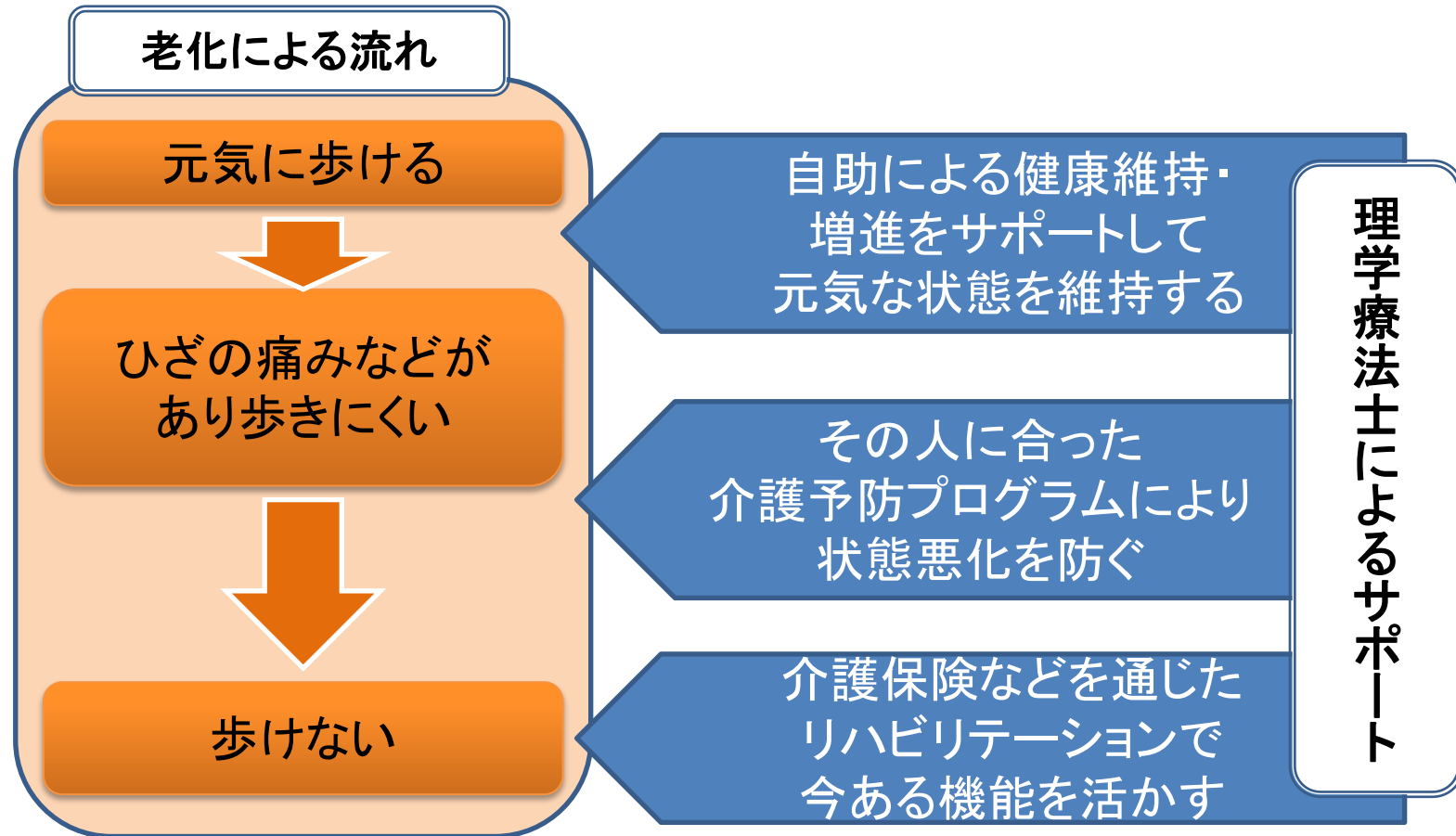
生活のなかでの移動能力(移乗・移動)の重要性(ポイント)

因子分解



安定性≒安全性

老化による身体機能の低下を運動によって
遅らせることで“自分らしい生活”を守り続けます。



私たち理学療法士は、「生活の予後（将来）をみることのできる職種」です。「歩行」を中心とした日常生活に必要な動作を、医学的に基づく運動治療や評価により支えます。

理学療法士が
まちの元気を支えます！

私たち理学療法士は、

地域ケア会議 と 介護予防事業 に

積極的に取り組んでいきます。

地域ケア会議

生活活動に必要な身体機能評価



住宅環境と身体機能を考慮した生活の評価



多職種の提案も、
身体機能から評価し、
実現可能で具体的なアドバイスをします。

介護予防

ひざの痛みがある方なども、
個別に専門的に身体機能を評価



評価を基に運動プログラムを立案



運動実施時に、効果的な動作を
具体的にアドバイス



定期的な評価とプログラムの
見直しで効果アップ！

追 加

比較的元気な方の 介護予防



手軽に可能な運動を導入し、
継続させるかが重要！



何をすればいい？

- ・ウォーキング → 有酸素運動(エアロビス)
- ・ストレッチ → 柔軟性
- ・筋力づくり → レジスタンス運動(筋力)

+

バランス運動

4つの運動を総合的に取り入れた運動

認知症に対する運動療法

運動は複数の運動を
組み合わせて行う。

(ウォーキング, サイクリング,
水泳, ゴルフなど)

軽運動(有酸素運動)中に
記憶や思考を賦活する運動
課題をとりれた運動

(歩きながら俳句を考える, 決められた
パターンに従って正確なステップを踏む)

三重県理学療法士会は、
県民・市民の健康づくりに
対して県、市町と歩調を
合わせ、可能な限り
協力していく所存です。

ご清聴ありがとうございました