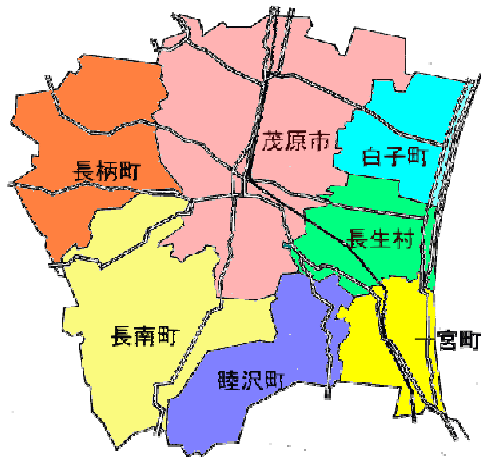


# 山武長生夷隅地域 広域支援センターの活動状況報告

公立長生病院

# 病院概要



- 長生郡市広域市町村圏組合：  
1市6町村で構成
- 診療科目：  
内科・神経内科・外科・整形外科・産婦  
人科・小児科・皮膚科・眼科・脳神経外  
科・泌尿器科・耳鼻咽喉科・消化器科・  
麻酔科・放射線科・リハビリテーション  
科
- 一般病床：180床
- リハビリテーション科：PT9・OT3・ST1

# 平成23年度 広域支援センターの活動状況(研修会・講演会)

## 出張研修会 1回

- ① 日時 :平成23年9月7日(水)18:30～20:00  
場所 :亀田ホームケアサービス(勝浦)  
テーマ :「**関節可動域練習-実技編-**」  
講師 :丸岡譲、他リハスタッフ(公立長生病院)  
参加者数:30名

## 研修会 3回

- ① 日時 :平成23年5月28日(土)10:00～11:30  
場所 :公立長生病院  
テーマ :上肢のベーシッククササイズ  
講師 :藤井啓子、他リハスタッフ(公立長生病院)  
参加者数:20名(山武長生夷隅圏域の一般市民、施設職員)
- ② 日時 :平成23年7月2日(土)10:00～11:30  
場所 :公立長生病院  
テーマ :**リハビリテーション介護技術 一実技編一**  
講師 :堀井育子、他リハスタッフ(公立長生病院)  
参加者数:20名(山武長生夷隅圏域の一般市民、施設職員)
- ③ 日時 :平成23年10月21日(金)15:00～16:00  
場所 :公立長生病院  
テーマ :移動・移乗の介助について  
講師 :高橋豊、吉田幸司(公立長生病院)  
参加者数:20名(看護助手)

## 講演会 1回

- ① 日時 :平成23年11月19日(土)13:30～15:00  
場所 :茂原市民会館  
テーマ :あなたの足腰大丈夫?～転倒防止のためのセルフチェック～  
講師 :村永信吾先生(亀田総合病院 リハビリテーション事業管理部部長)  
座長 :野本和宏(公立長生病院脳神経外科医師)  
参加者数:58名(山武長生夷隅圏域の一般市民、施設職員)

# 關節可動域練習～実技編～

# 学習目標

- ☆ 関節の運動方向・関節可動域練習のポイントを理解する
- ☆ 適切な方法を身につけ職場で活かすことができるようになる

## 講義

30分

1. 関節拘縮について
2. 関節可動域練習の目的と方法
3. 運動方向と参考可動域
4. 関節可動域練習のポイント

## 実技演習

60分

1. 股関節の関節可動域練習
2. 膝関節の関節可動域練習
3. 足関節の関節可動域練習

# 1. 関節拘縮について

拘縮とは関節が自動的・他動的にも制限を起こす状態

☆ 拘縮を起こす原因には大きく分けて2つあります

- ・関節を動かさない状態が長期間続くことによるもの
- ・関節の炎症による痛みのため、関節を動かすのが苦痛となり起こるもの

## 2. 関節可動域練習の**目的**と**種類**

### 目的

- ・関節可動域の維持および改善
- ・可動域練習による血流循環の維持、改善
- ・筋肉の伸長性・柔軟性の維持、及び改善
- ・運動感覚の維持

### 種類

- ① **他動**関節可動域練習
- ② **自動**関節可動域練習
- ③ **自動介助**関節可動域練習





## ① 他動関節可動域練習

自力で関節を動かすことができないとき、治療者の力で動かす練習をいう

### 目的

- ・関節可動域の維持、拘縮の予防
- ・筋肉の柔らかさの維持
- ・血流循環の維持、改善

## ② 自動関節可動域練習

自身が保有する筋力によって自分で関節に動きを起こす練習をいう

### 目的

- ・関節可動域の維持が主である
- ・筋肉の柔らかさと収縮の維持ができる
- ・最低限の筋力の維持
- ・筋のポンプ作用による血流循環の維持、改善

### ③ 自動介助関節可動域練習

筋力低下や関節運動による痛みが伴う時に、治療者が手伝い動かす練習をいう

#### 目的

- ・関節可動域の維持、改善
- ・筋力の維持・強化
- ・血流の循環の維持、改善

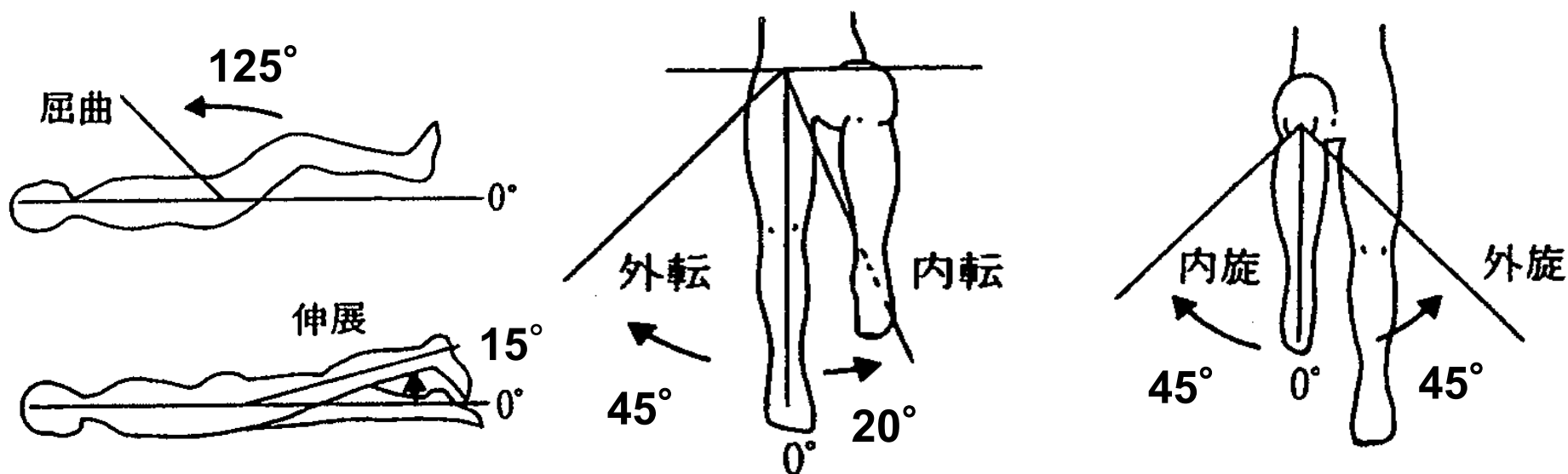
### 3. 運動方向と参考可動域

今日は股・膝・足関節について説明します。

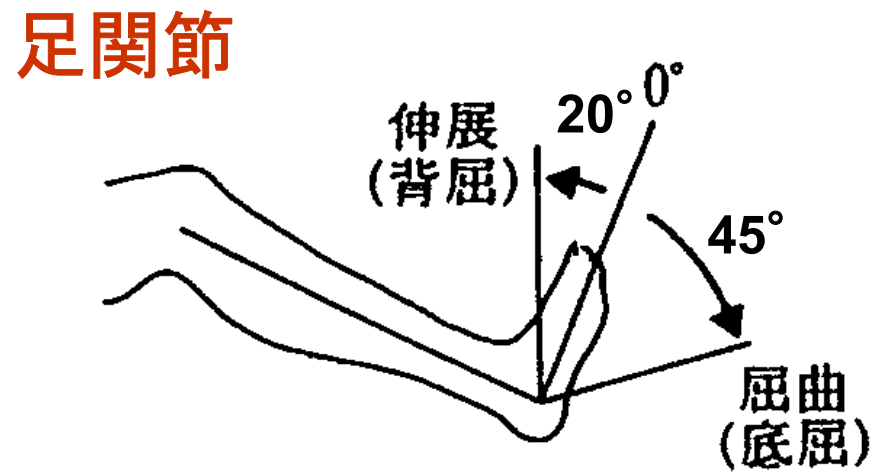
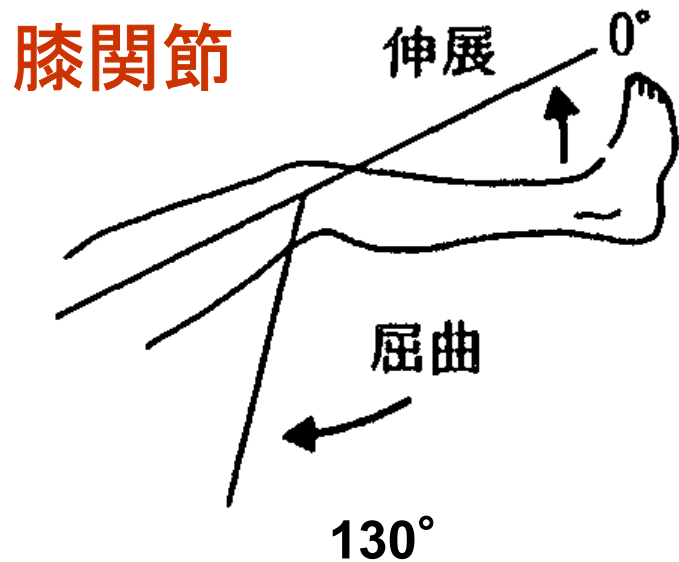
股関節	屈曲	⇔	伸展
	外転	⇔	内転
	外旋	⇔	内旋
膝関節	屈曲	⇔	伸展
足関節	背屈	⇔	底屈

# 股関節

部位	運動方向	参考可動域
股関節	屈曲	125°
	伸展	15°
	外転	45°
	内転	20°
	外旋	45°
	内旋	45°



部位	運動方向	参考可動域
膝關節	屈曲	130°
	伸展	0°
足關節	背屈(伸展)	20°
	底屈(屈曲)	45°

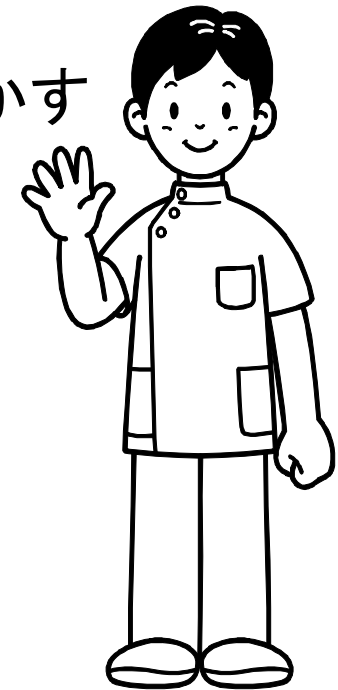


## 日常生活動作における股・膝・足関節可動域

立ち上がり (約45cmの椅子)	股関節屈曲 $90^{\circ}$ 膝関節屈曲 $90^{\circ} \sim 120^{\circ}$
歩行	股関節屈曲 $20^{\circ} \sim 27^{\circ}$ 伸展 $10^{\circ} \sim 20^{\circ}$ 膝関節屈曲 $60^{\circ}$ 足関節背屈 $10^{\circ}$ 底屈 $30^{\circ}$

## 4. 関節可動域練習のポイント

- ・ 痛みのない範囲で行う
- ・ 大きな関節から行う
- ・ 関節可動域を知り、正しい運動方向に動かす
- ・ 運動を阻害する補装具を取り除く





## 実技演習

内容	①股関節	屈曲	⇔	伸展
		外転	⇔	内転
		外旋	⇔	内旋
	②膝関節	屈曲	⇔	伸展
		③足関節	背屈	⇔

### 演習方法

- ・参加者30人を2人1組に分かれ15グループを構成する
- ・床に厚手のタオルを置き、ベッドの代用とする
- ・2人のセラピストが初めにデモンストレーションを行い、その後実技演習を行う。実技演習をしているときに、セラピストが見回って個別指導を行う
- ・デモンストレーション⇒実技演習というスタイルで①、②、③の順序で区切りながら実技演習を進める

# リハビリテーション介護技術

## 講義

30分

1. リハビリテーション介護技術とは
2. リハビリテーション介護の5つのポイント

## 実技演習

60分

1. 寝返り動作
2. 起き上がり動作
3. 立ち上がり動作
4. 移乗動作

## 学習目標

- ★リハビリテーション介護のポイントを理解する
- ★リハビリテーション介護のポイントを身につける
- ★リハビリテーション介護のポイントを日々の介護に役立てる

## 2 リハビリテーション介護の5つのポイント

### 2-1).安全への配慮



- ・安全に行うことが大切なので、1人で無理をしないようにしましょう。

- ・自分が無理をすれば相手側も苦しい場合が多い様です。

- ・付き添うときは、介護者は相手の弱い方（麻痺側、骨折側）にしましょう。

## 2-2). **できないところ**だけ介助する



・まず、何ができて何ができないかを観察しましょう。

・できることを手伝ってしまうと、いつかできなくなってしまうし、相手の自立心をも低下させてしまいます。

**できないこと** → どうすればできるようになるか考えましょう！

## 2-3).相手の動きに合わせて



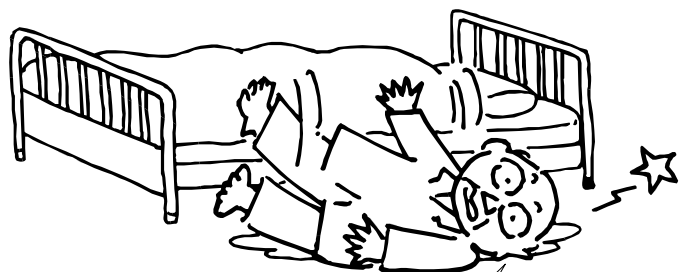
・まず、これから何をするのか理解してもらいましょう。

・私達が相手を見ているように、相手も私達を見ている。いつも笑顔でリラックスした姿勢で接しましょう。

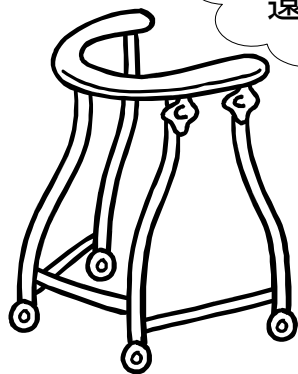


・高齢者の方は呼びかけてから動き出すまで時間がかかります、動き出すまで待ちましょう。

## 2-4). 介助動作の全体をイメージしてから行う



あんなに  
遠くにあったー



- ・ 相手の動く軌道に介護者がいると相手のスムーズな動きを妨げてしまいます。相手がどのような軌道で動くかイメージしてから介助しましょう。
- ・ 例えば、立ち上がった時移乗する車椅子が介護者の手の届かないところにあれば危険です。介助動作の全体をイメージしてから介助しましょう。



## 2-5).環境整備

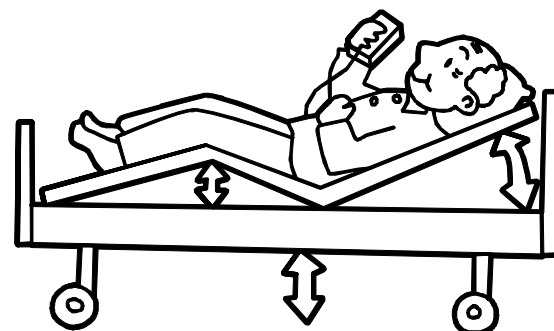


☆ 相手の能力に合わせた福祉用具を利用しましょう。

☆ 居室環境レイアウトの整備、スペースをどうつくるかがポイントです。

・ベッドの高さ一般的には膝下の長さです。

・マットレスの種類、移動バーの設置など



## 実技演習

内容	寝返り動作	・起き上がり動作	30分
	立ち上がり動作	・移乗動作	30分

### 演習方法

2グループに分かれ、各部屋で実技演習して30分で交代

**Aの部屋:** 寝返り動作      ・ 起き上がり動作

**Bの部屋:** 立ち上がり動作      ・ 移乗動作

## 実技演習の進め方

A部屋： 寝返り動作	・ 起き上がり動作	30分
B部屋： 立ち上がり動作	・ 移乗動作	30分

参加者20人を2グループに分け、各部屋で実技演習して30分で交代

- ・各部屋に分かれてから、さらに2つに分けてグループを作る
- ・各部屋にベッドが2つあり、1ベッドにセラピストが2人つく
- ・その内1人が患者役、もう1人が指導役となり、全員に実技演習を行っていただき、その場でアドバイスおよび再チャレンジの繰り返しによりリハビリテーション介護技術スキルを向上させる
- ・30分実技演習を行ったら、A部屋のグループ⇒B部屋へ、B部屋のグループ⇒A部屋に移動して実技演習を行う
- ・後半の30分終了したら、実技演習終了です。