外来リハビリの適応と目的
～健康寿命延伸を目指して～

大生水野クリニック　リハビリテーション科
理学療法士　遠藤　智之

本日の内容

- 地域包括ケアシステムの推進により自立支援が重要視されている。当院リハビリテーション科で自立支援として行えることは何かを考える。

1. 当院リハビリテーション科の紹介
2. 健康寿命を延ばすために必要な事
3. 当院リハビリテーション科の取り組み

リハビリテーション科　スタッフ

- 理学療法士　3名
- 作業療法士　1名
- リハビリ助手　1名

取得資格

認定理学療法士（運動器、スポーツ）

足病療法士・スポーツシューフィッター

福祉住環境コーディネーター2級

対象疾患

整形外科疾患を中心に対応しています。

- 変形性膝関節症
- 肩関節周囲炎
- 腰部脊柱管狭窄症

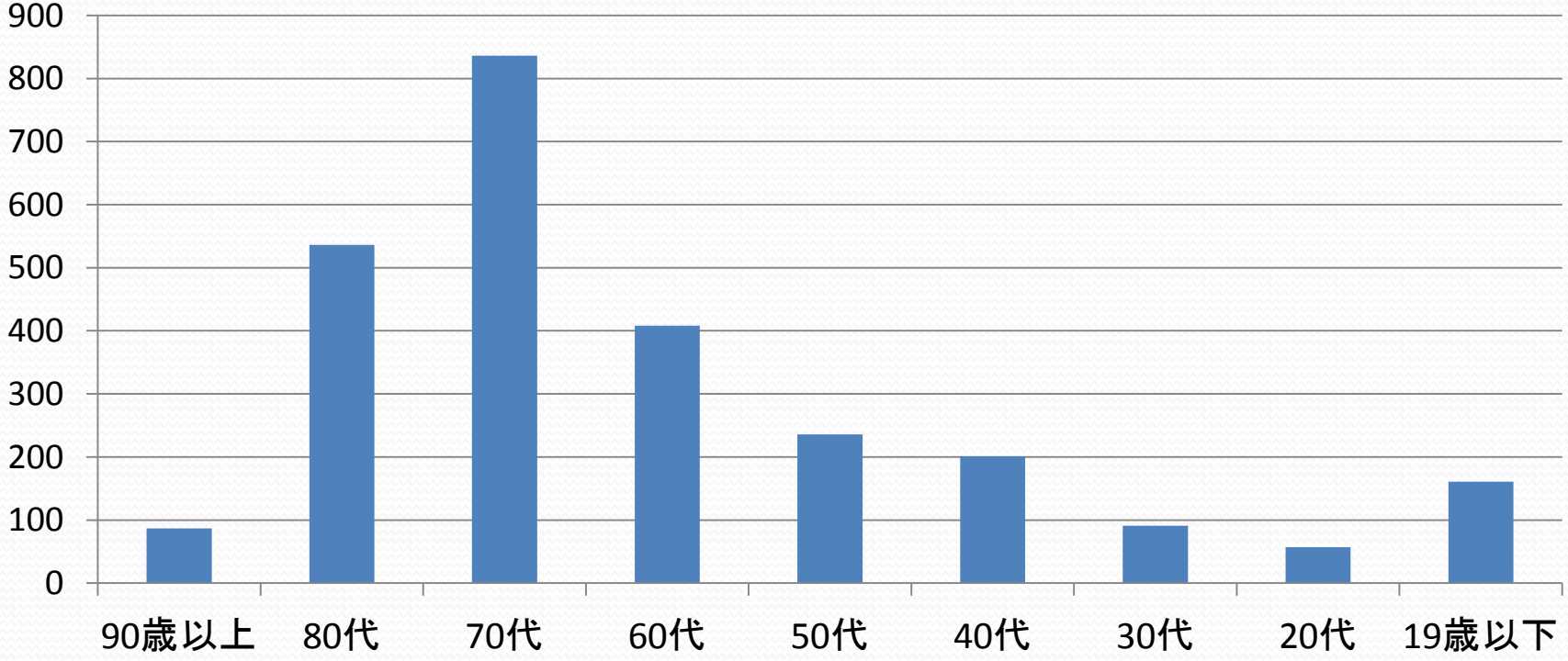
など

リハビリ期限は150日間、1回40分、週1～3回の頻度

術後や回復期リハ病棟退院後のフォローも行っています。

年齢層

- 7歳～99歳と幅広い
- 70代が圧倒的に多く、次いで80代、60代



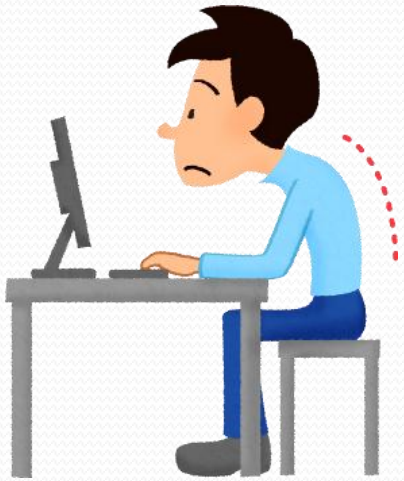
学生世代

- 野球肘、オスグッド病など、部活やクラブ活動に伴い痛みを伴っていることが多い。
- ほとんどの子が身体固い。ソファーでの仙骨座り、地べたでのあぐら時間が長い？

- 部活など過活動の制限
- セルフケア指導
- フォームチェック、身体の使い方の教育

30代～50代

- 頚部や肩、腰などの痛みを訴える患者様が多い。姿勢悪い…デスクワークのせい？
- 女性の場合、出産後で骨盤のゆがみ、腹部の低緊張を引き起こしている方が多い。



- 良姿勢の獲得、仕事環境の提案
- セルフケア指導

60代、70代

- 加齢やホルモンバランスの乱れによる骨・関節疾患が増えてくる。
- また徐々に内科疾患を既往に持っている方も増えてくる。高血圧や糖尿病、心疾患など。

- 生活習慣の見直し
- セルフケア指導
- 介護予防の意識づけ

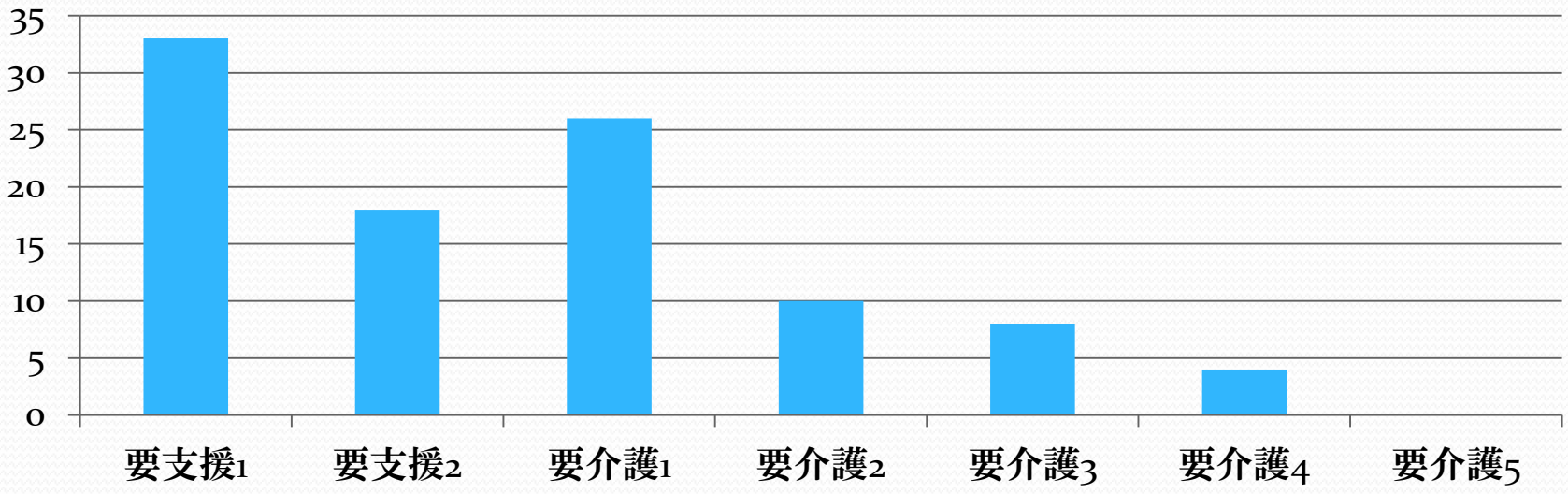
80代以上

- 骨・関節疾患、痛みによる活動性低下、筋力低下が目立つ。
- また転倒による骨折が増える。

- セルフケア指導
- 日常生活動作の指導
- 通いの場などの提案、介護サービスの提案

介護保険

- 要支援･要介護者は全体の3～4%
- 要介護4の方も利用している。送迎はご家族の方や介護サービスを利用。
- リハビリ期限終了後に短時間通所や介護予防などに繋げる症例もいる。



健康寿命延伸のために①

要介護者が介護が必要になった原因

認知症　18.7%
脳血管障害　15.1%
高齢による衰弱　13.8%
骨折・転倒　12.5%
関節疾患　10.2%

約35%がリハビリにて予防・改善の可能性高い！

健康寿命延伸のために②

- 患者様からよくある訴え…
- 自分ではなぜ痛みが出ているのか、痛みを強くしてしまう動作がなにかわからない。
- 放っておけばいつか治るだろうと思っていた…etc

- 何をしたらいいのかわからない、痛いから動かない。

健康寿命延伸のために③

- 気づきを促すことが重要である。
- 痛みの原因や筋力低下している部位などを自覚していただく。また写真や動画を使用してフィードバックもしている。
- 患者様自身が、なぜ痛みが出たり、なぜ動きが悪いのか理解することにより運動への意欲向上する。

リハビリ科の取り組み

当リハビリ科ではセルフケア、再発予防に力を入れています。

各関節に起こりやすい疾患、生活上の注意などを記載し、それに伴うストレッチや筋力強化などをファイルにまとめ、患者様に閲覧、お渡しするようにしています。

現役世代の患者様に対しても同様に運動を促しています。そのことにより将来的な健康寿命の延伸につながればと思っています。

まとめ

- 健康寿命延伸のために患者様本人に運動の意欲を高めていただくことは必須。
- そのために自分の身体を知っていただくことから始める。
- リハビリの時間は短い。セルフケアでどれだけ運動できるかが大事。

- 若いうちから身体を気にすることで痛みのない、健康的な人生を送りましょう！