



“歩く”を考える

フレイル予防型通所サービス 楽動
機能訓練指導員 石田拓也

歩行と移動

歩行は 移動の 一手段

移動の意義

何かをしたいから、移動する

移動には、目的がある

トイレ？食事？散歩？買い物？



移動手段は“選択”されるもの

移動する ⇒ 目的がある

目的に合わせた手段は何か？

歩行？

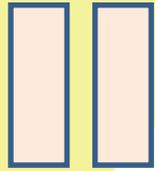
車いす？

四つ這い？



介助の目的

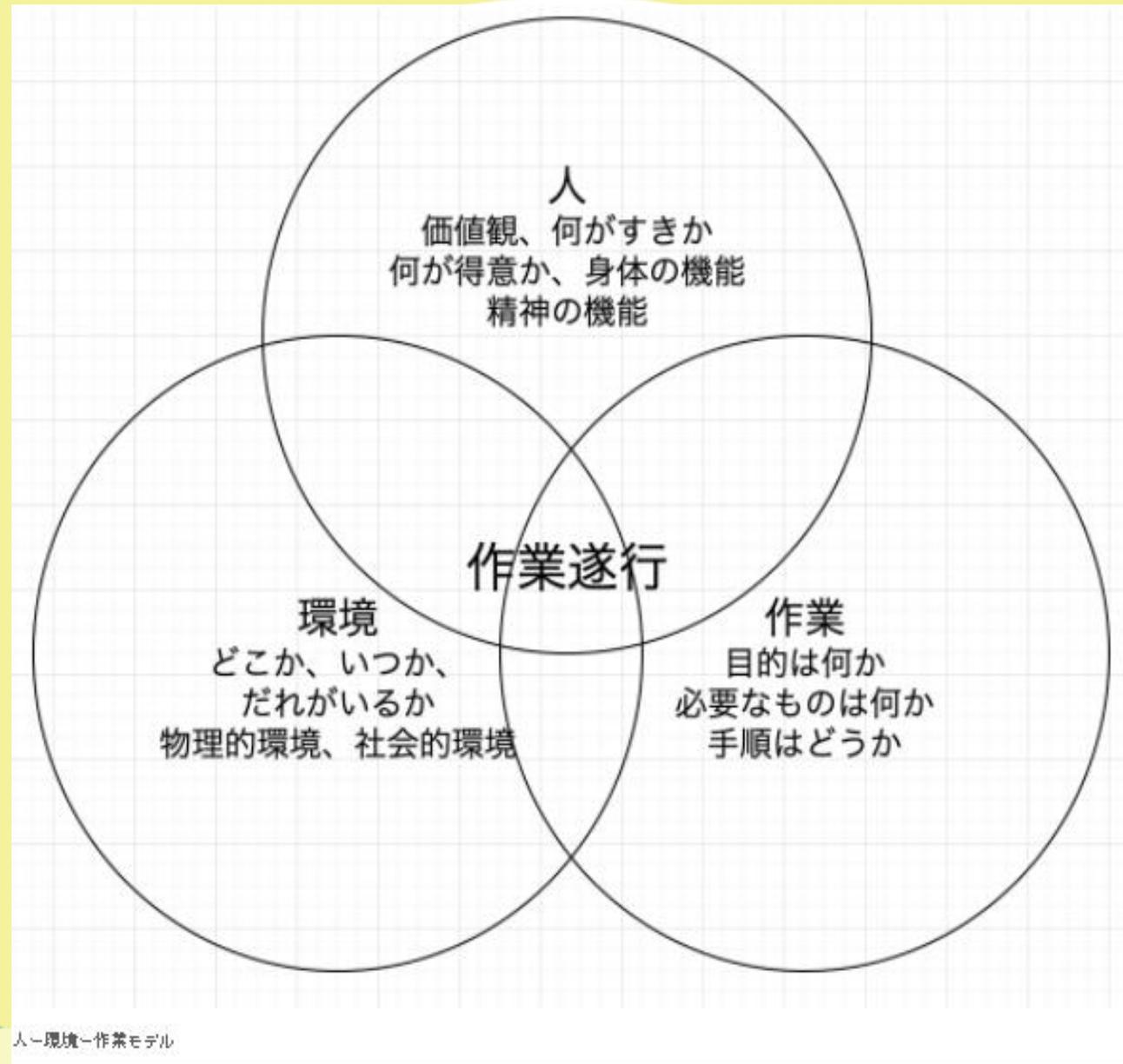
目的達成するために移動する



目的達成のために介助する

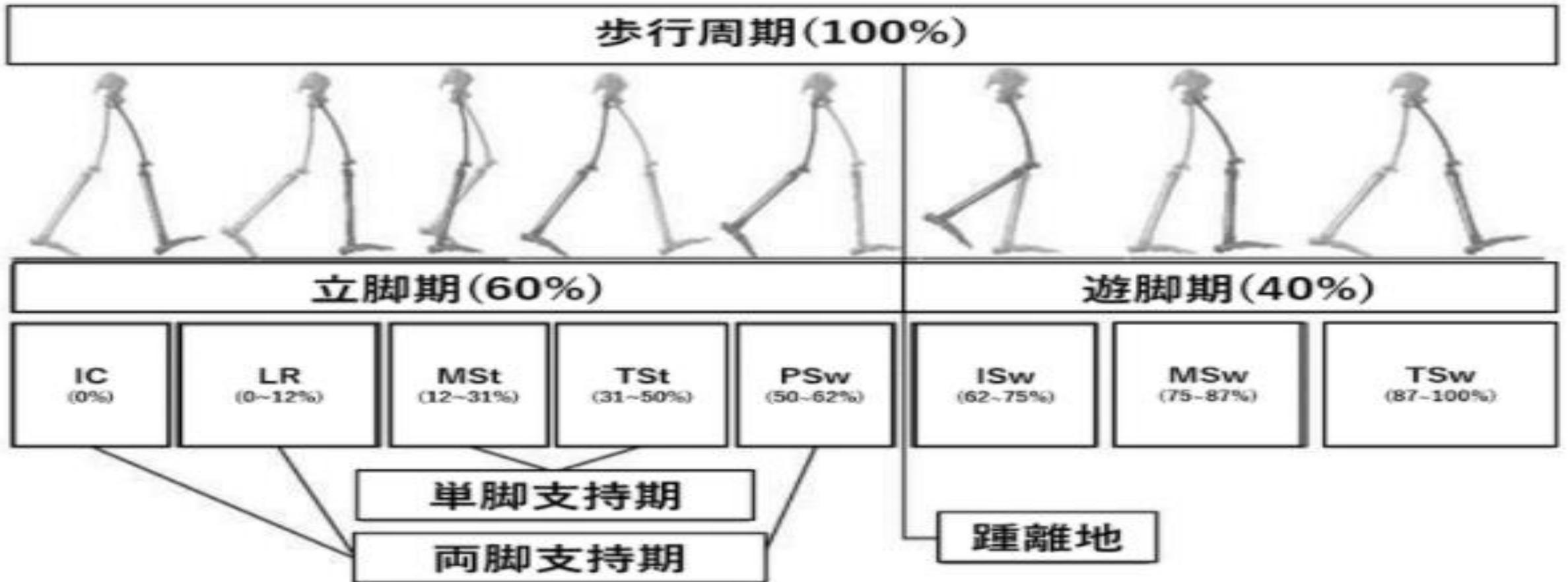
目的を理解し、
環境を把握し、
相手のことを理解できて

初めて適切に介助できる



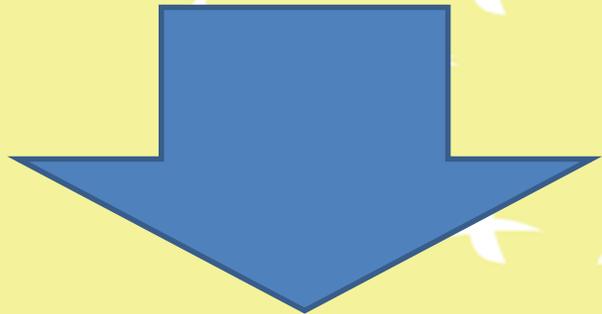
正常歩行の理解

左右の下肢を交互に踏み出して行う、リズムカルな連続運動

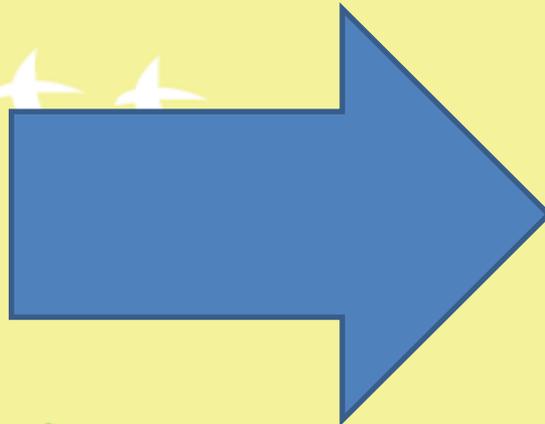


歩行は安定している？

重心を移動しながら、左右交互に**片脚立ち**をしている



とても**不安定な活動**



転倒などの**リスクがある**



歩行介助の注意点

- ① 必要な介助内容と量を把握する
- ② 重心の位置を把握する
- ③ 相手の速度・リズムに合わせる
- ④ 目的を見失わない

歩行介助の注意点

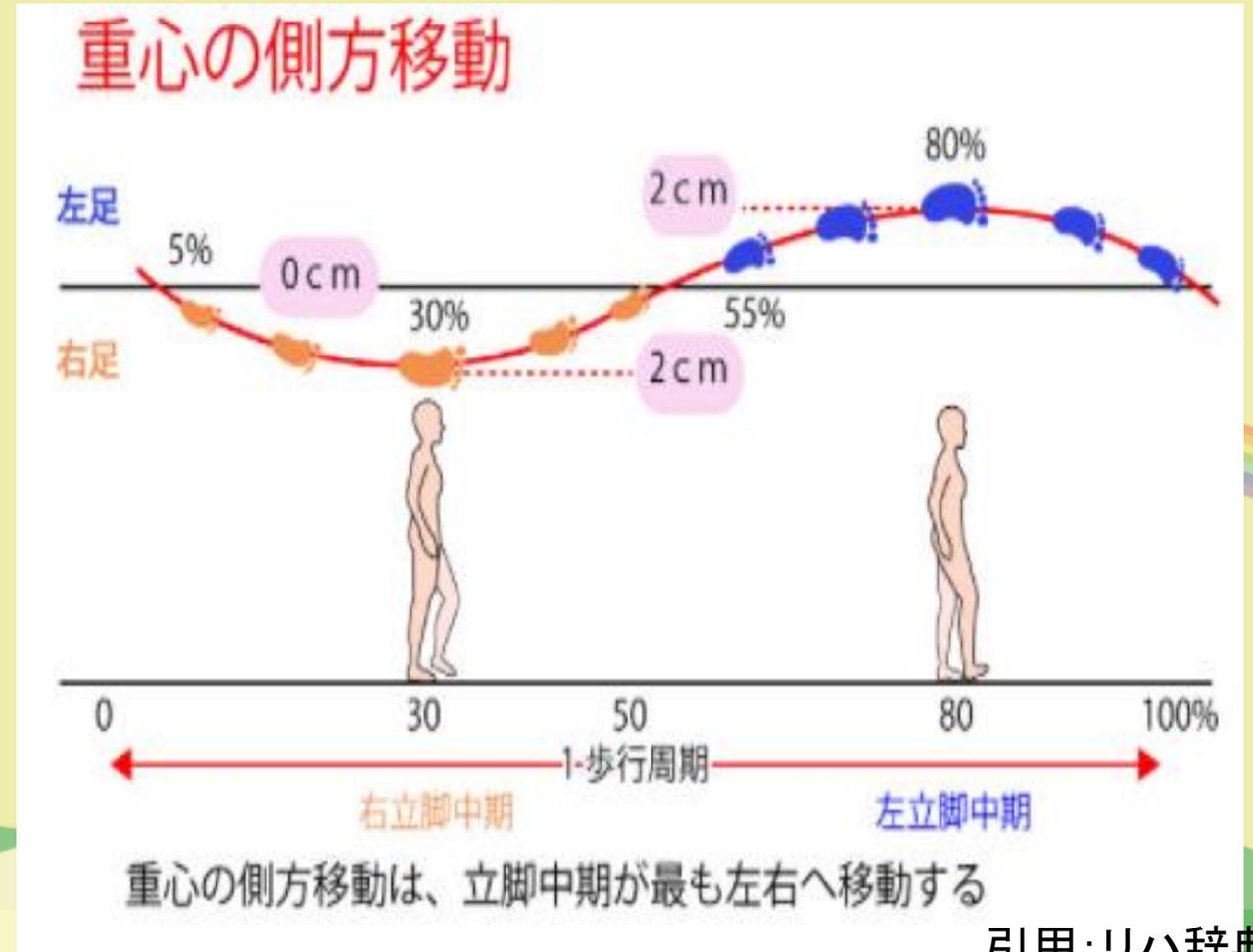
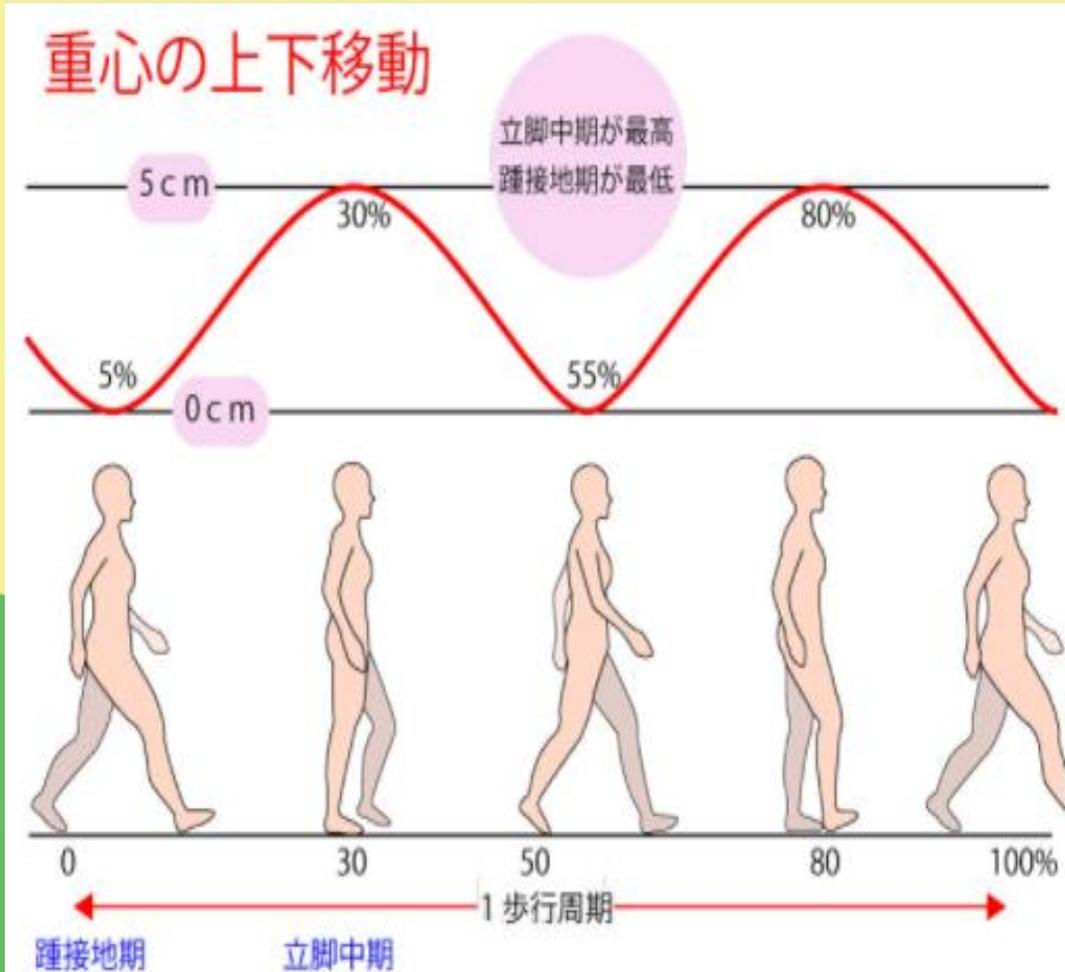
① 必要な介助内容と量を把握する

何が問題になっているのか？を、**アセスメント!!**

立っている足の問題か、振り出している足の問題か
左右が危ないか、上下が危ないか
転倒しやすい方向は？バランス崩して、自分で止められる？
痛みが出やすいのは？ご本人様が怖いと思うのは？

歩行介助の注意点

② 重心の位置を把握する



歩行介助の注意点

③ 相手の速度・リズムに合わせる

相手のペースより早い ⇒ 重心移動に対して踏み出しが間に合わなくなる

相手のペースより遅い ⇒ 推進力に対して介助者が阻害要因になる・重心位置が変化

歩行介助の注意点

③ 相手の速度・リズムに合わせる

上手に手伝うこと

邪魔をしないこと



引用: 特選街WEB

歩行介助の注意点

④ 目的を見失わない

トイシに行きたい ⇒

速度が必要

散歩がしたい ⇒

持久性が必要

お風呂に入る ⇒

裸で動く必要がある

買い物に行く ⇒

荷物を持つかも・商品を見る

知っておきたい知識

① 支持基底面

 支持基底面

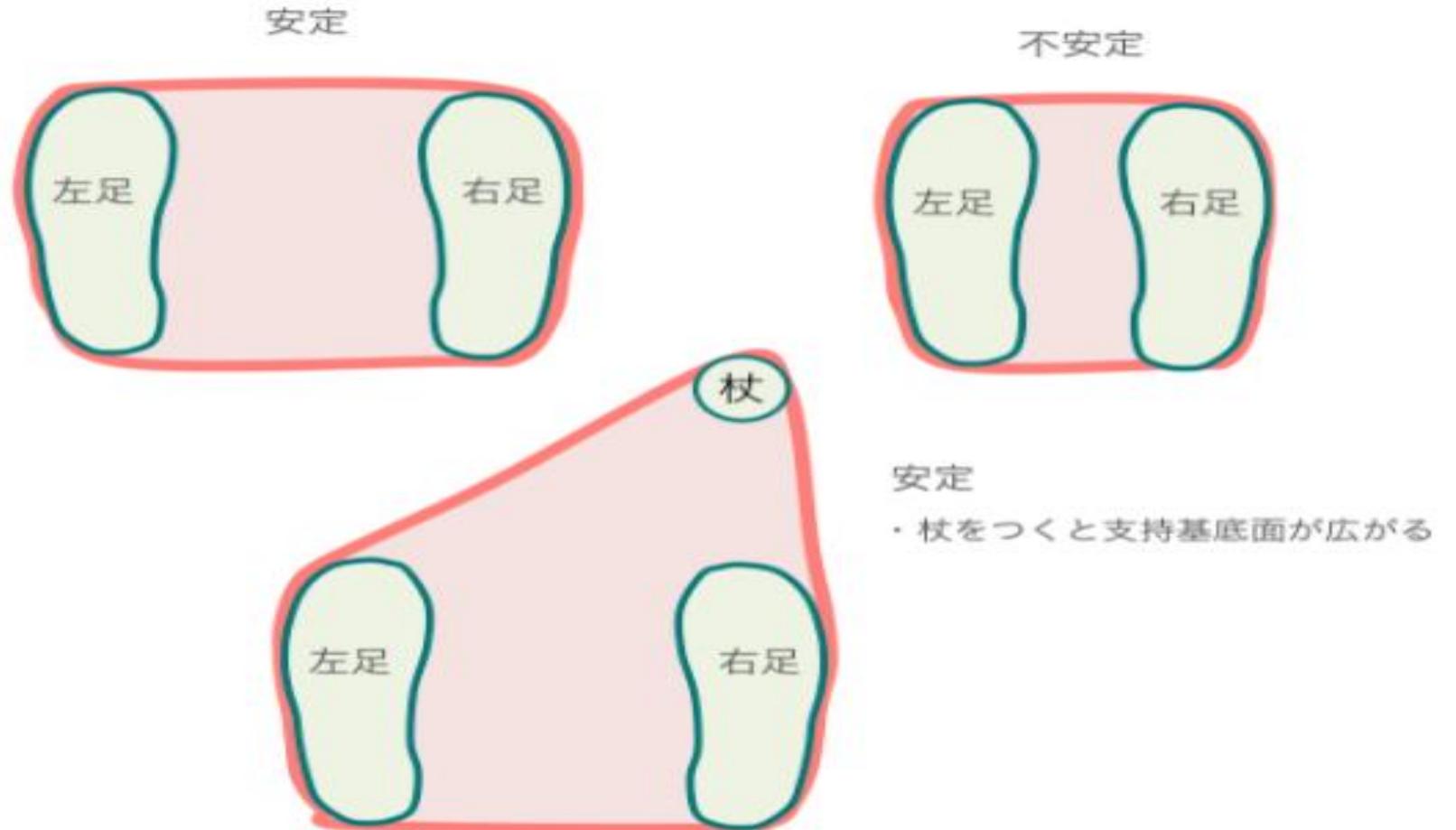


図2 重心と支持基底面の関係

引用:ZIPのブログ

知っておきたい知識

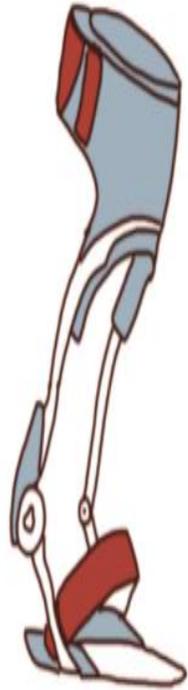
②歩行補助具



プラスチック



金属支柱



油圧式

悪い方



多脚杖



歩行器



歩行車

バランス



一本杖



松葉杖



ロフトランドクラッチ

良い方



シルバーカー

強い方

腕の力

弱い方

バランスの良し悪しや、腕の力による歩行器と杖の選択表

余談

装具ってつけたほうがいいの？

基本的には**つけたほうがいい**と思います。

【理由】

- ①痙性の抑制が図れる
- ②つま先が引っ掛かりにくくなる
- ③足の裏全体で荷重を受けやすい
- ④使っていくことでなれる面ある

【気を付けるべきこと】

- ①使うと痛みが出る
- ②隙間がある、接触部がある
- ③バンドなどがボロボロ
- ④作成してから3年以上たっている

余談

環境ってどう見たらいいの？

①床の状況

障害物・廊下幅・敷物・段差の有無 など

②明るさ

床の状況が十分に見えるか？精神的な効果 など

③手すりなどの位置・高さ

大転子の高さくらいか？継ぎ目は手が届く距離か？ など

④補助具と床の相性

杖先のすり減り・カーペットなどのずれ・ブレーキ時に滑らない？ など

さいごに

Action(修正)

計画通りになっていない
部分を修正する。

Plan(計画)

アセスメント(課題分析)
をもとに、ケアプラン原案
の作成

サービス担当者会議開催

Do(実施)

ケアプランの実行

Check(評価)

計画通りに実行されて
いるかどうか確認する。

モニタリング

ケアマネジメントの
PDCA サイクル



ご清聴をいただき、ありがとうございました!!