

清泉クリニック整形外科内科 通所リハビリせいせん



私たちは、介護予防・健康づくりを推進します

「平均寿命」より「健康寿命」を延ばす ～寝たきりにならない～

平均寿命（男性81歳・女性87歳）

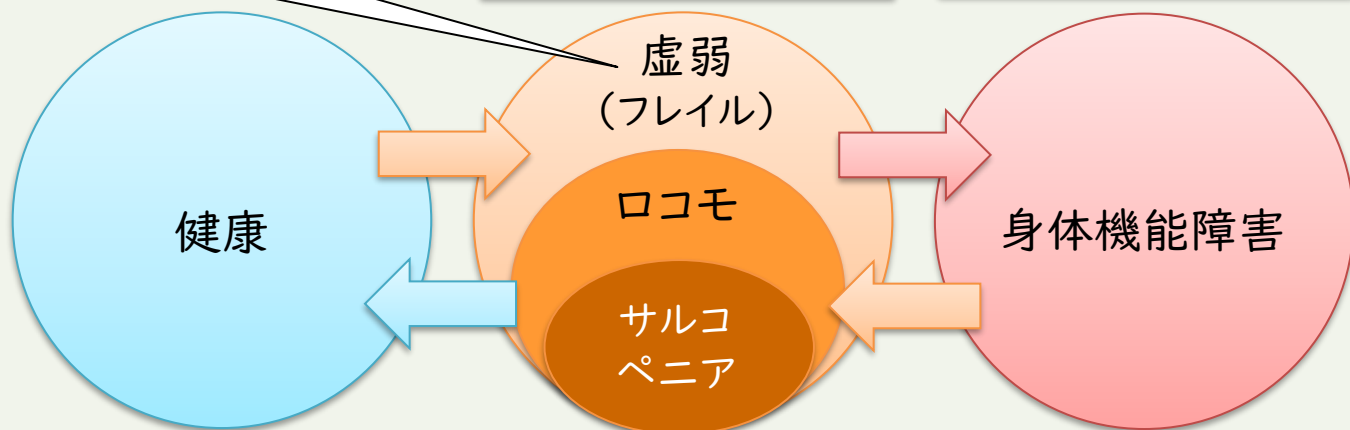
健康寿命（男性72歳・女性75歳）

*厚生労働省：2040年までに
健康寿命を3年以上延命
(2019年高齢者保険事業より抜粋)

65-69歳：5.6%
80歳以上：34.9%

要支援・要介護の
危険が高い状態

要支援・要介護状態



・健康寿命とは、「健康上に問題なく日常生活が送れる期間」であり、平均寿命との間には、約10年の差があります。この10年を虚弱（フレイル）・ロコモ・サルコペニア、寝たきりや要介護状態である期間を、予防又は減らすことが重要となります。

虚弱（フレイル）・ロコモ・サルコペニアを評価する

ロコモティブシンドローム評価



・ロコモティブシンドローム（ロコモ）は、骨や筋肉、関節などの運動器が衰えていないかを7つの項目でチェックできる簡易テストです。一つでも当てはまればロコモの心配があります。

サルコペニア評価（65歳以上）



・サルコペニアは、1) 筋肉量の減少、2) 筋力の低下、3) 身体機能の低下を検査し、1)と2) or 3) のいずれかが該当する状態となります。1) 筋肉量を測定することで早期発見が可能となります。

筋肉量に見合った体力（パワー） を出せる体へと改善します

● リハビリの効果を、2つの数値で表します。

①全身の筋肉量



②全身の体力値



○体内の筋肉量に比例して
体力値が決まります。

① 全身の筋肉が多いと
体力が高い
となります。

○慢性痛や運動不足の方は、

② 筋肉量に見合う体力を
発揮することができない
となります。

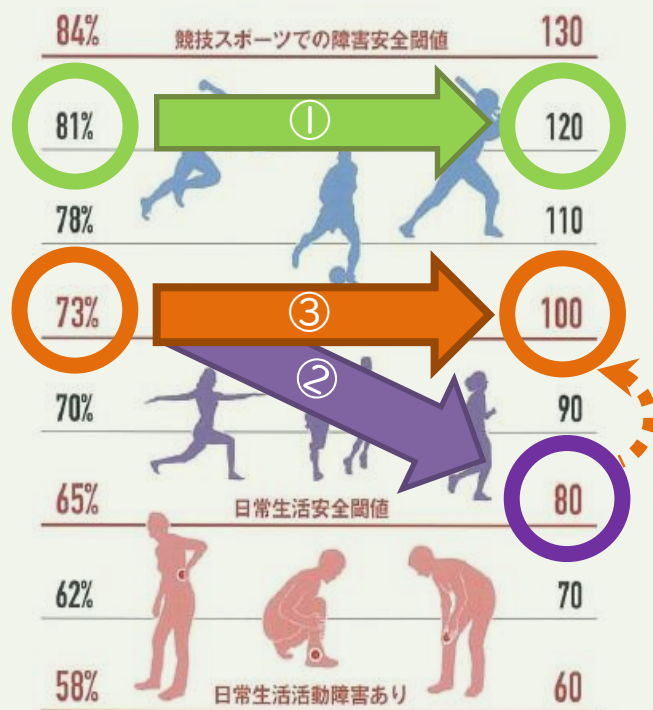
○リハビリでは、

③ ご自身の筋肉量に見合う
体力を回復させる
ことを目標にします。

《筋肉量・体力値の相関表》

筋肉量

体力値



認知症にならない ～家族の手間をかけない～

(※新オレンジプランより抜粋)

※厚生労働省：2025年までに70代人口に占める認知症者の割合6%を減らす
2012年462万人(約7人に1人) ➢ 2025年700万人(約5人に1人)

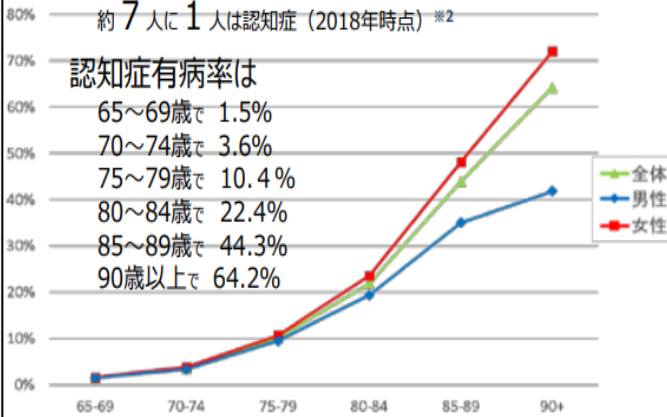
我が国の認知症有病率等について

高齢者の約4人に1人は認知症または軽度認知障害(MCI) (2012年時点)

約7人に1人は認知症 (2018年時点) ※2

認知症有病率は

65～69歳で 1.5%
70～74歳で 3.6%
75～79歳で 10.4%
80～84歳で 22.4%
85～89歳で 44.3%
90歳以上で 64.2%



増やすべきこと

- ①教育
- ②運動【*】
- ③社会的な交流【*】

減らすべきこと

- ④難聴
- ⑤高血圧
- ⑥肥満
- ⑦糖尿病
- ⑧喫煙
- ⑨うつ病

*運動をする

・運動することは、認知症のリスクを軽減することに役立ちます。運動は動脈硬化を改善し、脳血管疾患のリスクを低下させ、呼吸機能を改善する。これらには体の炎症を軽減し、細胞の寿命を延ばす効果があります。

*社会的な交流をする

・社会的交流を通じて孤立を防ぐ事で、知能活性ができます。対人交流・集団に参加することで、神経細胞ネットワークを強化しましょう。

● 認知機能テスト (Go/No-Goテスト)



○認知症の初期は、

- (1) 平均反応時間の低下
- (2) 簡単なテストで成績不良の兆候が現れます。

○上記2つの兆候を検査し、軽度認知機能低下のスクリーニングを行い、早期発見を推奨します。

課題①(形成)

GO/NO-GO課題①

・赤いランプが点灯した時ゴム球を握る

握る

課題②(分化)

GO/NO-GO課題②

・赤いランプ点灯時はゴム球を握る
・黄色いランプ点灯時は何もしない

握る

握らない

課題③(逆転分化)

GO/NO-GO課題③

・黄色いランプ点灯時はゴム球を握る
・赤いランプ点灯時は何もしない

握る

握らない

～認知症を予防しましょう～

～介護予防・認知症予防・身体機能改善に必要なこと～

＊厚生労働省：2013年健康づくりのための身体活動指針
(アクティブガイド)より抜粋

① 気づく



- 測定機器を用いて、潜在する身体機能を把握します。
- 疾病維持や予防・生活機能獲得に必要な目標値を設定します。

② 始める



- 定期的なサービス利用により、「プラス10分」でも体を動かす習慣を付けましょう。
- 疾病の維持や体調管理へ、繋がります。

③ 達成する



- 達成できる目標や運動量を決めて取組み、小さな成功体験を実感しましょう。

④ つながる



- リハビリは一緒に行うことで、楽しさや喜びが一層増します。
- 社会的交流を通じて、認知症の予防や身体機能を改善しましょう。

通所リハビリの概要

対象

- 要支援1・2、要介護1・2の自力で歩ける方。
- 介護予防・健康づくりを希望される方。
- 入浴や食事サービス・レクリエーションより、運動療法等で、身体・生活機能の維持向上を図りたい方。
- 病院と同等のリハビリを希望される方。

＊リハビリ頻度は下記の利用をお勧め致します＊
要支援<<週1～2回>> 要介護<<週3回>>
週3日のご利用は体調管理や疾病維持
定期的な運動習慣により体力向上・虚弱
(フレイル) 予防にも期待できます

利用内容

サービス提供時間	休所日	利用条件	利用定員	送迎
・月曜～金曜 ・午前の部 9:00-12:05 ・午後の部 13:30-16:35	・土曜 ・日曜 ・祝日 ・年末年始	介護認定を お持ちの方	・午前37名 ・午後37名	事業所から 5km圏内 ＊上記以外 は要相談

1日の流れ



＊入浴・食事サービスはありません＊

通所リハビリご利用までの流れ

① ケアマネジャーへ相談

- ・ケアマネジャーに連絡していただき、利用希望している旨をお伝えください。



② 利用申込み

- ・ケアマネジャーとご一緒に必要書類の申込みをさせていただきます。



③ 自宅訪問

- ・ケアマネジャーがご自宅へ訪問し、サービス内容の確認を行います。



④ 医師の診察

- ・利用前に「清泉クリニック整形外科内科医師診察」を受けていただき、リハビリ内容を決定します。



⑤ 担当者会議の開催・契約書類の説明

- ・ご自宅にて、担当ケアマネジャー及び通所リハせいせんと契約を行います。



⑥ ご利用開始

- ・ご希望の日時にて、利用を開始します。



理学療法士等による個別対応

- 理学療法士等が、1ヶ月毎に下記4項目を実施し、リハビリの効果判定や進捗の確認を行います。



①身体機能分析

「筋肉量と体力値」を
測定して詳細に
分析する



④再評価

1ヶ月毎に
リハビリプランを
見直す

②目標設定 治療計画

生活ニーズに沿った
リハビリプランを
立案する

③リハビリ実施

リハビリプラン
に基づき職員が
個別指導を行う



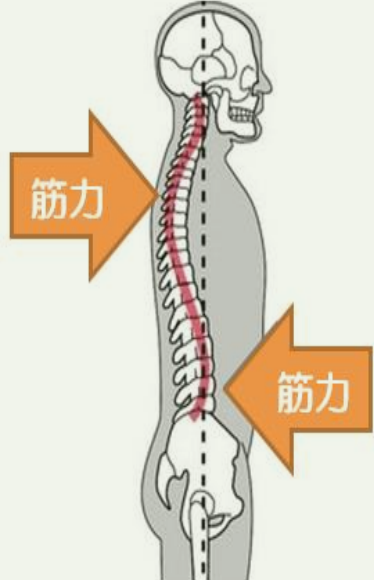
スパインダイナミクス (SD) 療法

潜在機能を「最大限に引き出す」

体力が低い
体が硬い状態



体力が高い
体が柔らかい状態



背柱・骨盤の柔軟性が回復すると
筋肉の働きが改善します

- 高齢や体の変形があっても、安全に・簡単に体操ができる機器をご用意しております。



筋力トレーニング（マシントレーニング）

全身の運動機能を維持・強化

- 職員指導のもと、一人ひとりに応じた負荷で、無理なく・安全に運動を行います。

階段昇降の強化



歩行能力の強化



円背・猫背の改善



片脚立ちの強化



「最大筋力の3～4割程度」

の小さな負荷で行うと効果を期待できます
とても楽な状態でトレーニングを行います

筋力及び心肺機能の強化は 自律神経機能を正常化する

- 心臓や肺・自律神経に大きな負担をかけず、安全な負荷で体に優しい運動を行います。

心肺機能の強化



心肺機能の強化



介護予防
日常生活の向上



体力ドック（集団体操・自主体操の実施）

皆さんで楽しく運動を実施

● 一人ひとりに応じた

- ・柔軟性の向上（ストレッチ）
- ・体力の強化・転倒予防
- ・認知症の予防（脳活性トレーニング）
- ・自宅で実施できる体操



総合的なプログラムを準備しております。

ストレッチ



笑いヨガ



脳活性トレ



● 体力に応じてグループを分けを行い、年間を通して身体機能向上を図ります。熱中症・風邪予防など、季節ごとのプログラムも準備しております。皆さんで楽しく取組める内容を提供致します。

グループA

- ①体力ドック
- ②筋トレ
- ③SD療法

グループB

- ①SD療法
- ②体力ドック
- ③筋トレ

グループC

- ①筋トレ
- ②SD療法
- ③体力ドック

屋外リハビリテーション

屋外での実用動作能力を獲得する

- 屋外でリハビリを実施します。階段や坂道、バスの乗降に必要な生活機能を獲得するために、様々な機器をご用意しております。

体の側屈



体の前後屈



体の回旋



足底筋賦活



屋外歩行



階段昇降



生活行為動作の練習

生活の活動範囲を拡大する

入浴動作

- 浴槽をまたぐ練習。
- 浴槽に入るために必要な立位バランスの練習。



調理練習

- 調理に必要な手指の巧緻動作練習。
- 自助具の活用と指導。



歩行練習

- 長距離を歩くための持久力を強化する。
- 寝たきり・転倒予防。



● 寝返り動作・畳や床から立ち上がる動作など、床上動作練習なども実施致します。

その他のサービス

- 利用者の疾病や身体機能に合わせた物理療法機器をご利用頂けます。

柔軟性改善



むくみ改善



血流改善



- 栄養補給：元気せんべい・飴（コエンザイムQ10）



- ・コエンザイムQ10は、学名「ユビキノン」と呼ばれるビタミン様物質です。特に心臓や肝臓、腎臓、脳、脾臓、肺、卵巣、精巣の細胞に多く含まれています。人間が生きていく上で必要なエネルギーの約95%は細胞内にあるミトコンドリアで生成されます。コエンザイムQ10はミトコンドリア内のエネルギー生産の最重要物質として関わっています。
- ・抗酸化力も強く体内に十分に存在すれば血管や脂質の酸化防止に役立つ事が知られています。この元気せんべいと飴を、栄養補給の一環として利用者の皆さんに提供しております。

*水溶性コエンザイムQ10：ICHガイドラインをクリアした高い品質保証されているカネカQ10が水溶性粉末に加工された製品を使用しております。この水溶性粉末は全て国内原料を用い、他の輸液化Q10と比較して約3倍の体内吸収率と継続摂取による高い血中濃度を安定的に高めることができます。

ご連絡先



清泉クリニック整形外科内科 通所リハビリせいせん
〒892-0823 鹿児島市住吉町12-16

電話 099-223-1939

- 施設見学および体験は随時実施しております。
お気軽にご相談ください。
- 担当者: 内村 公平 (うちむら こうへい)
古結 雅輝 (こけつ まさき)

