



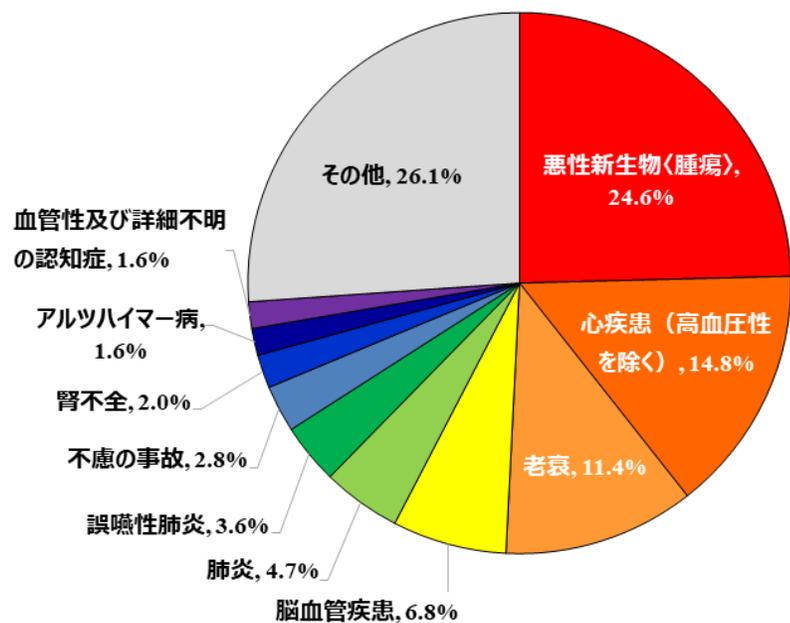
# 簡単な運動で元気に！

～リハビリで生活を豊かに～

介護医療院 みのり  
デイケアみのり  
理学療法士 牛尾 信哉<sup>1</sup>

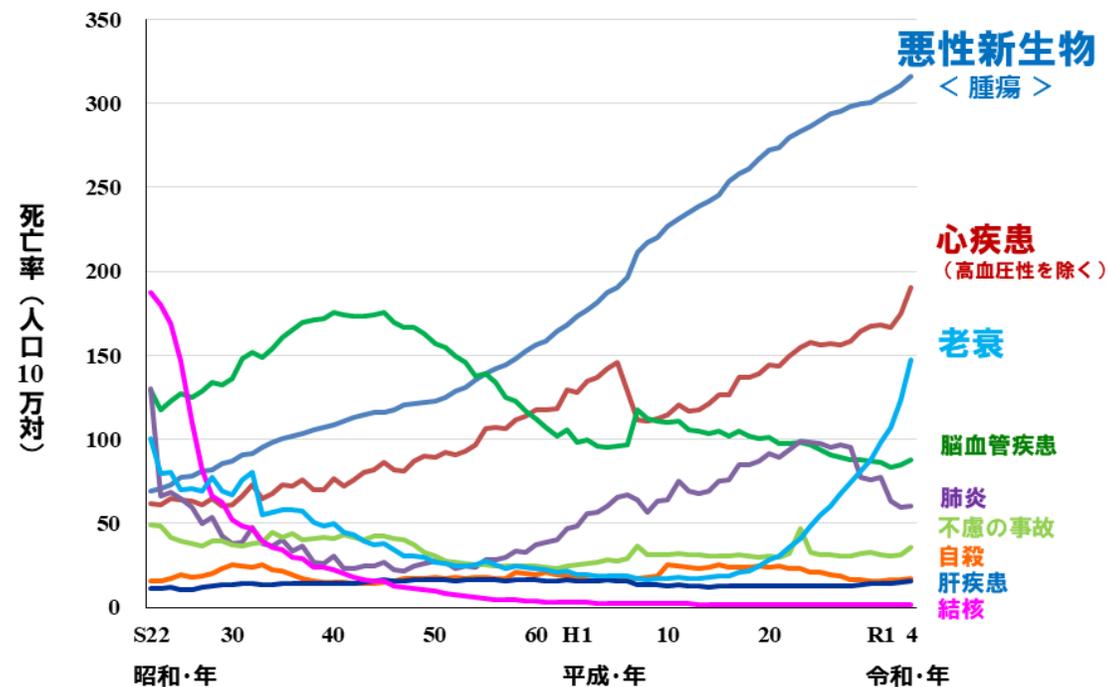
# 主な死因は・・・

## 令和4年（2022年）主な死因の構成割合



（出典：「令和4年（2022年）人口動態統計（概数）」厚生労働省 2023.6.2 より作図）

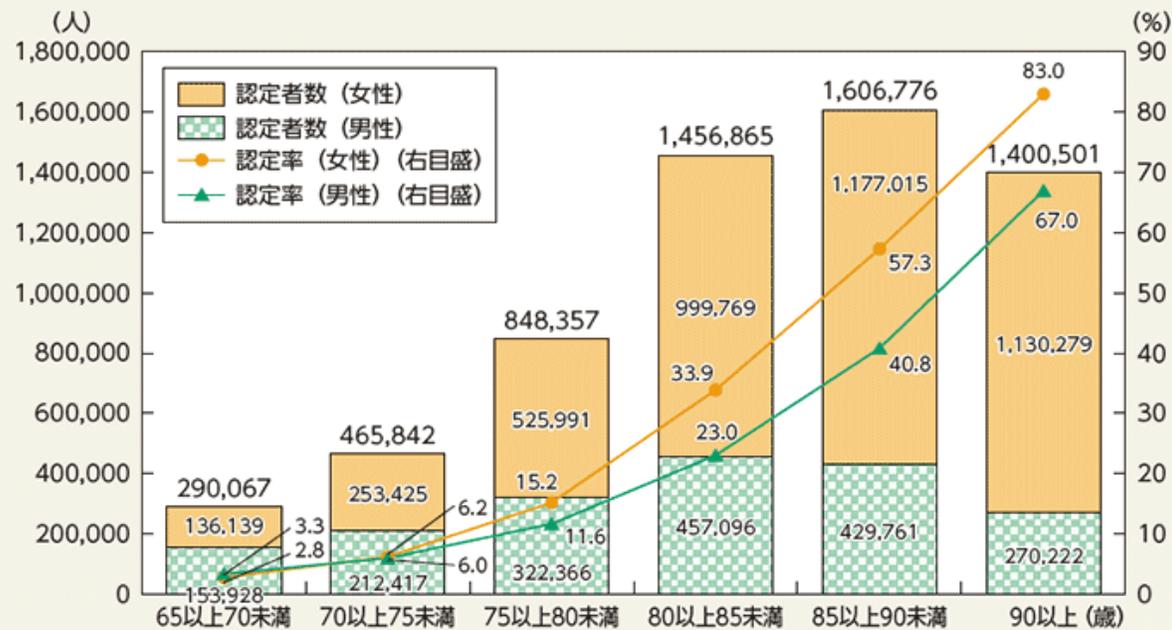
## 主な死因別に見た死亡率（人口10万対）の年次推移



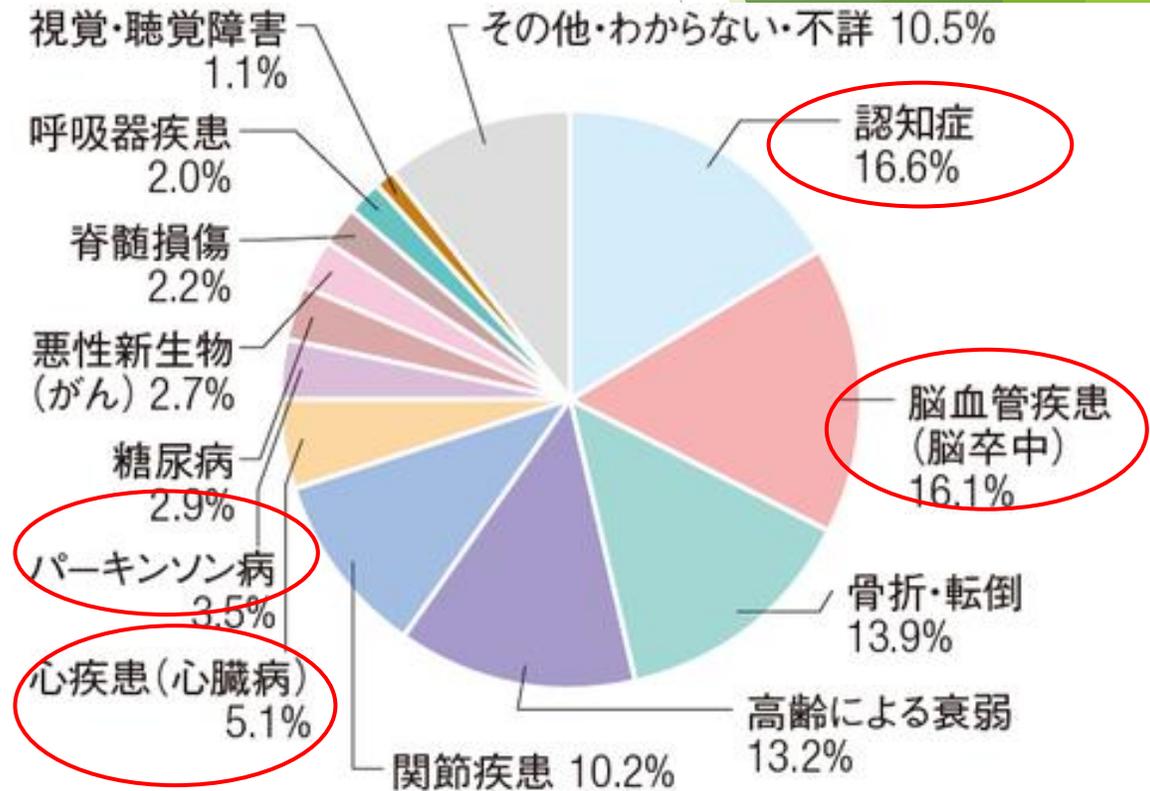
（出典：「令和4年（2022年）人口動態統計（概数）」厚生労働省 2023.6.2 より作図）

# 要介護の認定と原因は？

I-特-43図 要介護認定者数と認定率（年齢階級別）



- (備考) 1. 厚生労働省「平成27年度介護保険事業状況報告」、総務省「平成27年国勢調査」より作成。  
 2. 認定者とは、要支援1～2、要介護1～5に認定された第1号被保険者の数。  
 3. 各階層の人口に占める割合（認定率）は、日本人の人口を用いて算出。  
 4. 太字は要介護認定者数の総計。



注：要支援者を含む。

# 要支援・要介護別では・・・

	第1位		第2位		第3位	
要支援・ 要介護者	認知症	16.6%	脳血管疾患	16.1%	骨折・転倒	13.9%
要支援者	関節疾患	19.3%	高齢による 衰弱	17.4%	骨折・転倒	16.1%
要介護者	認知症	23.6%	脳血管疾患	19.0%	骨折・転倒	13.0%

<厚生労働省「国民生活基礎調査」/2022年>

循環器疾患（認知症，心疾患，脳血管疾患，糖尿病）：約40%

運動器疾患（関節疾患，衰弱，骨折・転倒）：約35%

# 実は・・・

循環器疾患	危険因子
心大血管障害	高血圧 脂質異常症 糖尿病 喫煙 肥満
脳血管障害	高血圧 不整脈（心房細動） 糖尿病 喫煙 肥満
認知症	糖尿病 脳卒中 高血圧 脂質異常症 など

## 運動3本柱

- 有酸素運動
- レジスタンストレーニング
- ストレッチ

## 有酸素運動の効果

- 血圧降下
- 善玉コレステロールの上昇
- 悪玉コレステロールの減少
- 血糖コントロール
- 体脂肪の減少
- 最大酸素摂取量の増加
- ……など

## どのくらいしたらいいの？

### レジスタンストレーニング

F (どのくらいの頻度?)	週2~3回
I (どのくらいの強さ?)	低強度~中等度
I (どのくらいの時間・回数?)	1セット: 10~20回程度から 2~3セット
T (トレーニングの種類は?)	スクワット、踵上げ、ブリッジ など

### 有酸素運動

F (どのくらいの頻度?)	週2回
I (どのくらいの強さ?)	軽く息が弾む程度、じんわりと 汗が出る
I (どのくらいの時間・回数?)	20~30分程度
T (トレーニングの種類は?)	ウォーキング、ランニング など



でも・・・

家だとできそうにないです。

横着病が出そうです。

そんな方の為に・・・





デイケアなんて、  
どうですか？

# デイケアとは・・・

	一般的デイケア
対象	<b>要支援・要介護</b>
人員	医師 看護師 介護士 リハビリ専門職
主な内容	<b>リハビリ</b> 送迎 レクリエーション 食事 入浴 ・・・など

※ 基本的には、利用には**介護保険が必要**です



介護保険については・・・

まずは、**市役所の介護保険課**または、  
**地域包括支援センター**に相談を！



# デイケアみのり紹介

人員配置	医師 理学療法士（3名） 作業療法士（2名） 介護福祉士（2名） 運転手（3名）	
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>短時間リハビリ（70分）</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>個別機能訓練：20分以上</u></li> <li>2. 物理療法</li> <li>3. 自主トレーニング（<u>個々にあったメニュー</u>）</li> </ol> </li> <li>• <u>送迎あり</u></li> <li>• 食事・入浴はなし</li> <li>• 介護保険終了後も<u>自費での利用も可能</u></li> </ul>	
利用枠	午前 8：45～9：55 9：00～10：10 9：30～10：40 10：30～11：40	午後 13：30～14：40 14：00～15：10 14：30～15：40 15：20～16：30



## デイケアみのりの特徴は？

- ▶ 府中市唯一の**短時間のデイケア**
- ▶ **療法士全員経験年数10年以上**と経験豊富（理学療法士3名、作業療法士2名）
- ▶ 担当制ではないので、**色々な視点からのアプローチ**。
- ▶ リラクゼーション機器もあり、**運動とリラックスのメリハリ**を付けられる。
- ▶ **自費での利用も可能**

## どんな方におすすめ？

- 1日のデイケアはしんどい、または**短時間で済ませたい方**
- リハビリも行いつつ、**家での時間も大切にしたい方**
- **リハビリだけ**して、食事や入浴は慣れた家で行いたい方
- **短時間から慣れていきたい方。**
- 移動や着替えなどの**日常生活動作がスムーズにできるようになりたい方**
- 退院後リハビリが必要な方  
など

# 実際、利用してどうなったの？

体が軽くなりました

痛みがなくなり、  
畑仕事が楽になりました

靴下を履くのが楽  
になりました



こけなくなりました

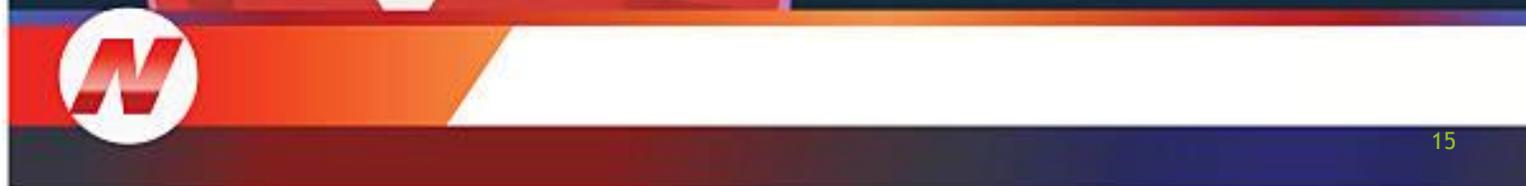
好きな旅行に行  
けるようになりました

グランドゴルフが  
再開できました

続きますして・・・



介護医療院みのりが、6月1日より訪問リハビリテーションを開設することになりました。



# 訪問リハビリテーションって何？

- ▶ 病院、診療所、介護老人保健施設、介護医療院の**リハビリテーション**専門職が利用者の自宅を訪問し、心身の機能維持・回復、**日常生活の自立を支援する**ために、理学療法、作業療法等のリハビリテーションを行うサービス。
- ▶ **介護する家族へのアドバイスや相談**も行う。
- ▶ **医療保険と介護保険での利用が可能。**

## 訪問リハビリテーションの メリットとデメリットは？

メリット	デメリット
<ul style="list-style-type: none"><li>• 慣れた自宅でリハビリを受けられる</li><li>• 実生活での練習できる</li><li>• その場で修正や相談ができる</li><li>• マンツーマンでリハビリを受けられる</li><li>• 難病医療費助成制度の対象 など</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 自宅に他人を入れることになる</li><li>• 他家からの感染や汚れのリスク</li><li>• リハビリ機器、場所が限られる</li></ul>





# 当訪問リハ事業所の概要

人員配置	医師 理学療法士（3名） 作業療法士（2名）	
対象	要支援・要介護	
実施時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>リハビリ実施時間：40分</b></li> </ul>	
リハビリ内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康管理</li> <li>・ 日常生活動作のアドバイスや練習</li> <li>・ 環境調整や福祉用具のアドバイス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 御家族への介助方法などのアドバイス</li> <li>・ 身体機能の維持改善</li> <li>・ 自主練習のアドバイスなど</li> </ul>
利用枠	午前 8:50～ 9:30 9:45～10:25 10:40～11:20	午後 13:00～13:40 13:55～14:35 14:50～15:30 15:45～16:25



## みのりの特徴は・・・

- ▶ 「～したい」を目標により、自分らしい生活を送れるようになることを目指す。（日常生活、旅行などの趣味活動含めて）
- ▶ 療法士全員経験年数10年以上と経験豊富。
- ▶ 併設のデイケアがあるため、利用の際は密な連携が取れる。
- ▶ 新規開設のため、利用枠は利用者の希望の枠がとりやすい。

## どんな方におすすめ？

- ▶ 入院中は入浴やトイレなど自分で出来ていたが、**家で出来るか不安。**
- ▶ **入院前と同じように買い物や、グランドゴルフなどが出来るか不安。**
- ▶ 介助に自信がない。**介助の方法がわからない。**
- ▶ **日常生活動作が難しくなった方など。**
- ▶ リハビリはしたいけど、あまり人に会いたくない方。
- ▶ 外出はしたいけど、外出するのが不安な方

など

## 料金体系は？（基本報酬）

		通所リハ	訪問リハ
要支援	1	2268単位/月	298単位/回
	2	4228単位/月	
要介護	1	369単位/回	308単位/回
	2	398単位/回	
	3	429単位/回	
	4	458単位/回	
	5	491単位/回	
自費		3,500円/回	

※1 上記は、1割負担の場合になります。

※2 利用料金は、基本報酬にそれぞれ加算が付いてきます



見学や、ご利用の相談の際は  
ぜひご連絡を!!

	電話番号	窓口担当者
デイケアみのり	(0847) 45-9020	森下
訪問リハビリテーション		八津谷

では、家で出来る運動を  
やってみましょう！



# ストレッチ①



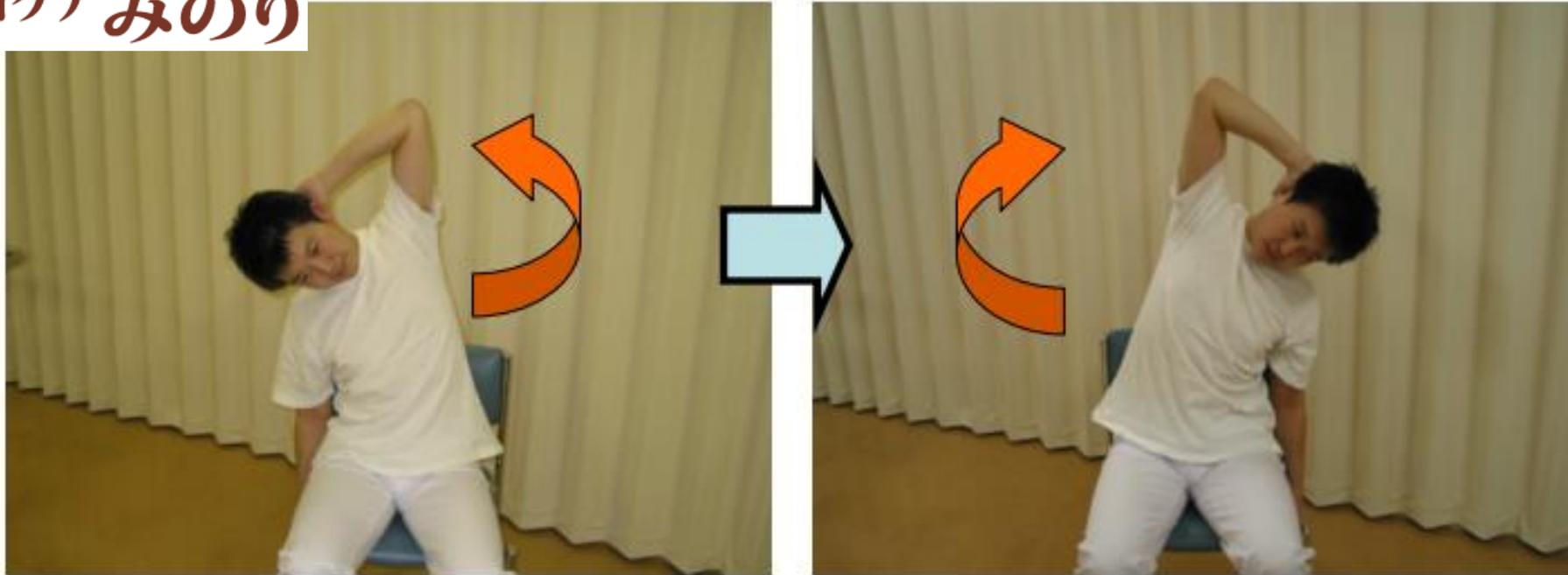
息を吸いながら  
胸を大きく開き、胸郭を開く



息を吐きながら  
両肘をしめ、体を丸める

各5回ずつ行いましょう

## ストレッチ②

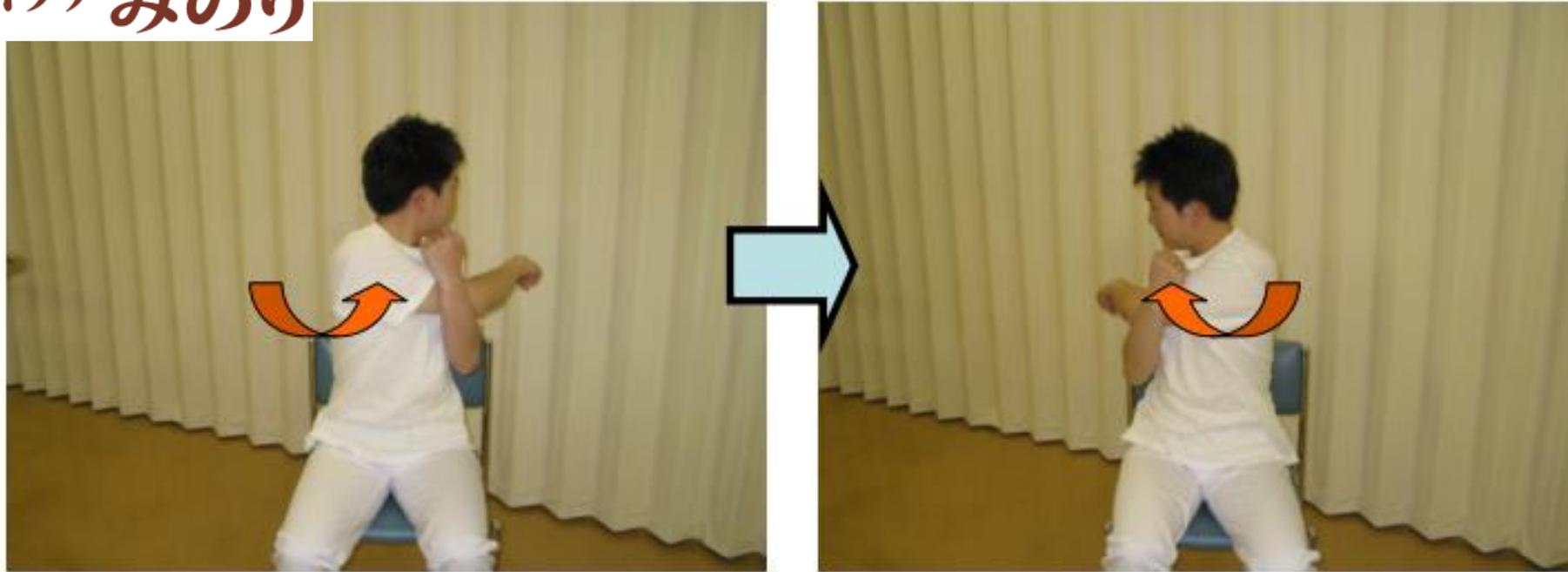


息を吐きながら、  
左手を頭にあて、右側に体を倒す

反対側も同様に

各5回ずつ行いましょう

## ストレッチ③

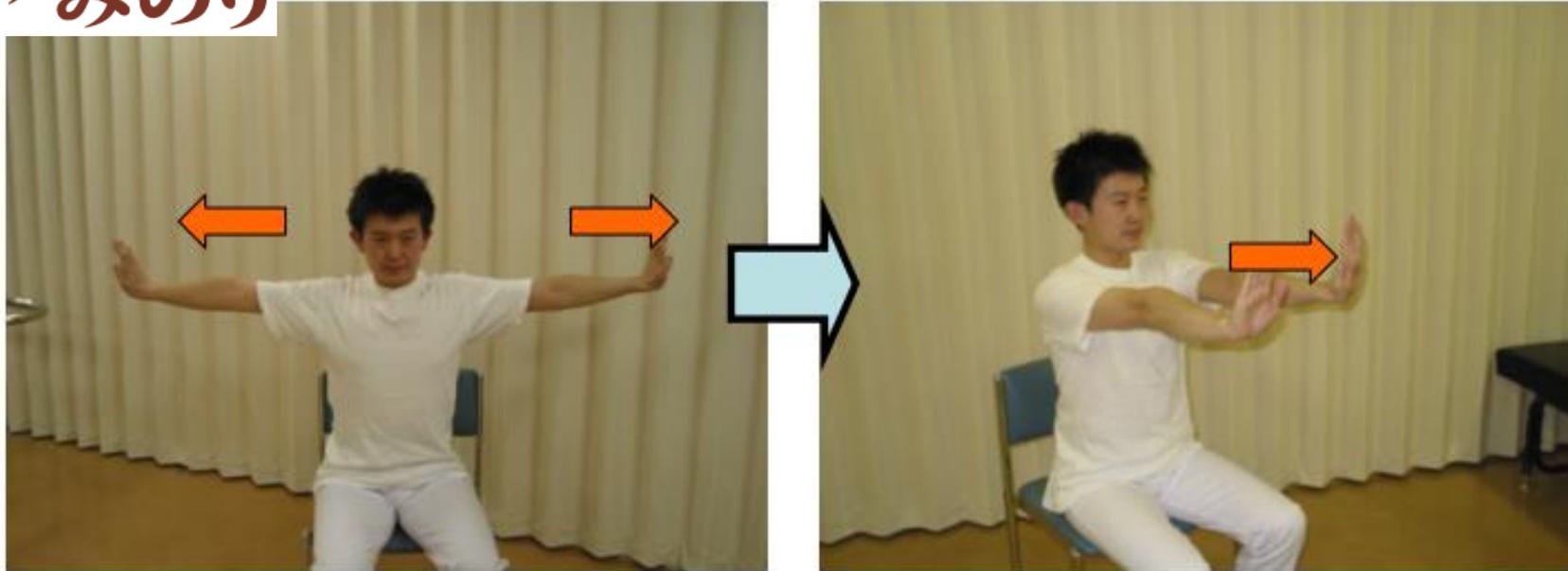


息を吐きながら、  
右肘を左の腕で抑え、左に体を捻る

反対側も同様に

各5回ずつ行いましょう

# 筋力トレーニング①



息を吐きながら、横にある壁を押しイメージで両手を横に伸ばし6秒間力を入れる。

前方も同様に

各10回ずつ行いましょう

## 筋力トレーニング②



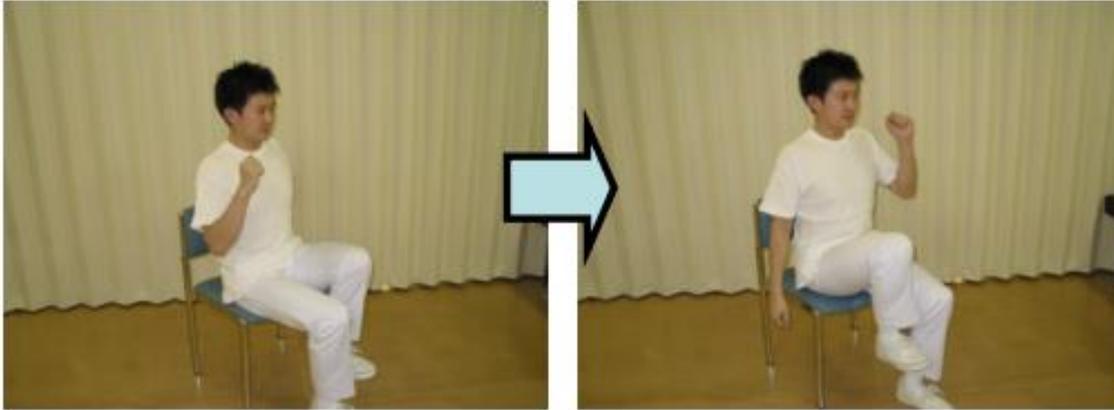
椅子の縁を手で握り、足を交差する。息を吐きながら上になった足を下方方向に曲げ、下になった足を上方方向に伸ばし、互いに6秒間押し合う。



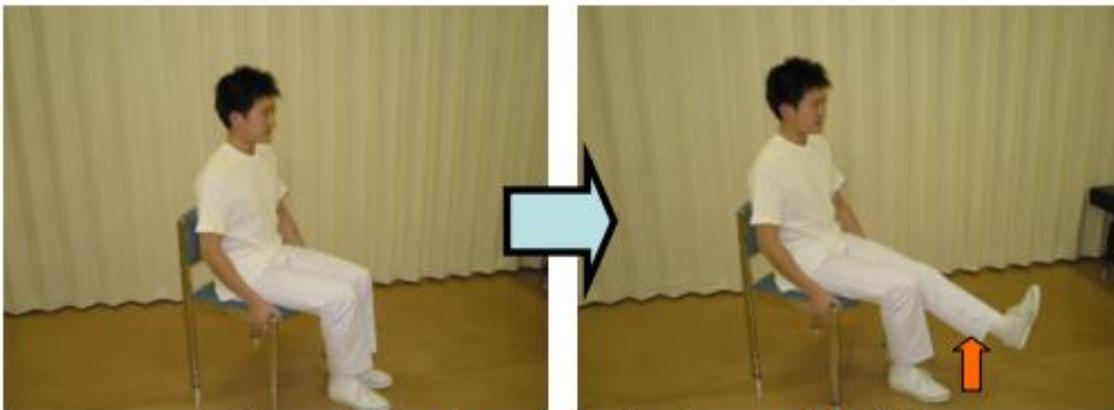
両手で椅子の端を握り、息を吐きながら上に引っ張るようにする。同時に両足を地面に押し付けるように力を入れる。

各10回ずつ行いましょう

## 有酸素運動①



椅子に座ったままで歩く動作を行う

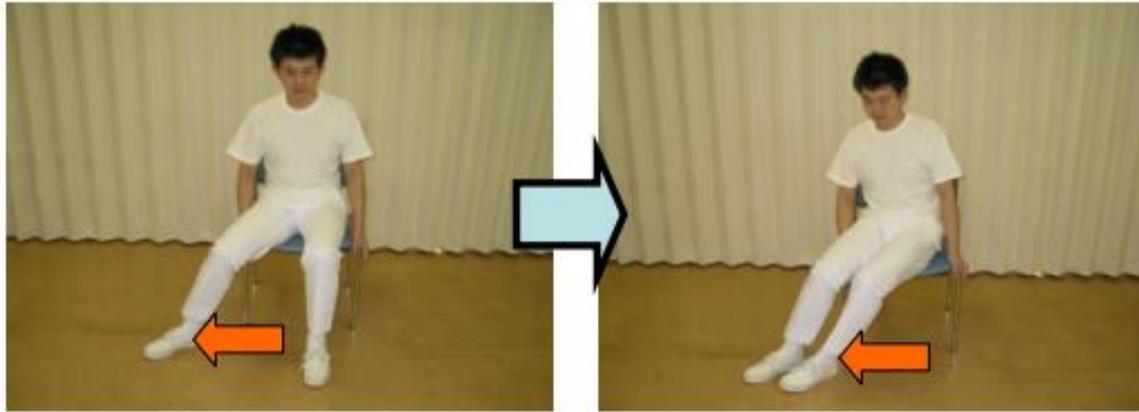


膝をリズムカルに左右交互に伸ばす

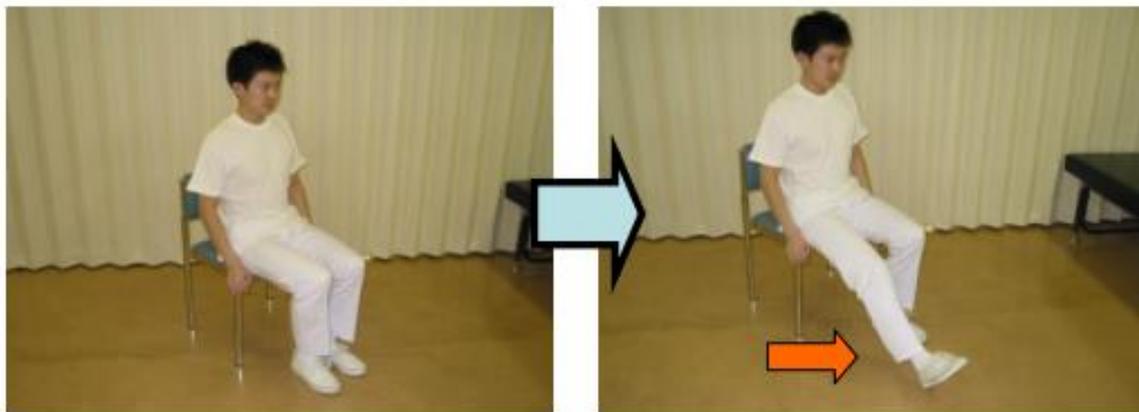
運動をしながら

- 「楽に感じる」～「少しきつい」程度の強度
  - 一つの運動を2分30秒ずつ
  - 2セット（20分）程度を目安とする
- ※まずはできる範囲内で。

## 有酸素運動②



足を左右にステップする



足を前後にステップする

運動をしながら

- 「楽に感じる」～「少しきつい」程度の強度
  - 一つの運動を2分30秒ずつ
  - 2セット（20分）程度を目安とする
- ※まずはできる範囲内で。

御清聴ありがとうございました

