

キラリと光る

デイ探訪

Vol.6

東京都台東区

医療法人社団 輝生会 在宅総合ケアセンター元浅草
たいとう診療所 通所リハビリテーション

コンセプトの違うリハビリで
ご利用者の可能性を引き出す通所リハ



東京都台東区にある在宅総合ケアセンター元浅草もとあさ（以下、同センター）は、診療所、訪問看護ステーション、居宅介護支援事業の3つの事業所からなる複合施設です。同センターは地域リハビリテーションの一翼を担い、病気や障がいを持たれている方も、住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、医療・介護の両面から多様なサービスの提供を行っています。

そんな同センターの通所リハビリテーション「こころいき」（以下、「こころいき」）では内容の異なる3つのコースを設定し、ご利用者の生活機能の向上や社会参加など、多彩なサービスを提供しています。

今回はそれらの取り組みについてご紹介いたします。



通所リハビリテーション「こころいき」のスタッフ

課題や目的に合わせた3つのコース

「こころいき」では、ご利用者の課題や目的に合わせ、短時間、半日、1日という3つのコースを設定してサービスを提供しています。各コースには特徴や活動内容、対象者などが異なり、ご利用者の課題や目的に応じたプログラムの提供を実施しています。

ひきの むつお
所長を務める疋野睦男さんは「ご利用者は一人ひとり、課題もゴールも違います。提供時間の違う3つのコースを設定し、ニーズに則したプログラムを提供できるよう心掛けています」と話されます。

	短時間コース（1日定員10名程度）	半日コース（1日定員24名）	1日コース（1日定員30名）
特徴	 運動機能・高次脳機能訓練や生活機能訓練に加え、主体性や自己管理を高め、生活の活性化を図る	 より個性・自主性を重視しつつ新たなことに挑戦したり、仲間と一緒に趣味を見つけられるようなサービスを提供	 健康チェックや生活動作の確認を行うほか、さまざまなサークル活動に取り組んだり、日中の時間をゆったりと有意義に過ごす
提供時間	1～1時間半／日	午前・午後で各3時間	6～8時間／日
対象者	・外来リハを卒業された方 ・体力が低下して転びやすい方 ・より積極的にリハビリに取り組みたい方	・日常生活は概ね安定していても自宅に閉じこもりがちの方 ・励まし合える仲間がほしい方	・自宅に一人で過ごすことが困難でもできることを増やしたい方 ・寝て過ごすことが多い方 ・ご家族の介護時間が多い方 ・励まし合える仲間がほしい方
活動内容	・健康管理 ・個別リハビリテーション（40分） ・自主トレーニング（20～30分）など	・健康管理 ・集団体操 ・特別講座 ・失語症グループセラピーなど	・健康管理 ・集団体操 ・レクリエーション ・排泄ケア ・サークル活動 ・食事 ・おやつ ・入浴 - など

● 短時間コース

短時間コースは、40分の個別リハと20～30分間の自主トレーニングメニューからなり、運動機能、高次脳機能、生活機能訓練などの専門職と、1対1で集中して訓練に取り組むことができます。

作業療法士の前田亮一さんは、「短時間コースでは、病気や障がいを負われて間もない方が多く、

健康であったころの体や生活とのギャップに悩まれている方も少なくありません。短時間コースのコンセプトとして、自分の体をしっかりととらえ、各機能訓練を集中的に行うことで、主体性や自己管理能力を高めることも目的の一つです」と言います。

● 半日コース

個別訓練が中心の短時間コースに対し、半日コースでは小グループでの作業活動や趣味活動などを実施しています。コミュニケーションや共同作

業などを通じて、人とのかかわりや協調性を養います。

また、半日コースでは独自に「特別講座」も実施しています。この講座では、個別の課題に応じたスキルの獲得や、主体的な生活のきっかけづくりなどを目的に、6～8人の小グループに分かれ、3～6ヶ月の期間限定で、テーマに応じたさまざまなプログラムを実施しています。

例えば、「健康づくり講座」では、健康に関する講義や個別の機能トレーニング、調理や外出活動などを組み合わせたメニューを3ヶ月間実施。

健康管理の具体的な方法を学んだり、実践を通じて、楽しみながらさまざまなスキルを修得できます。

「期限があることで集中して課題に取り組み、小集団で行うことで、お互いに高め合えるといったメリットがあります。半日コースは目的意識の高いご利用者が多いため、いかに主体性を引き出しながら生活機能を高められるかが、メニュー作りのポイントになります」と前田さんは話されます。

特別講座の内容例

	健康づくり講座	自主トレーニング獲得講座	調理講座
期間	3ヶ月	3～6ヶ月	3ヶ月
定員	6名	8名	6名
内容	・健康についての座学 ・脳トレーニング ・テーマに則した調理 ・地域への外出 など	・集団体操 ・個別の自主トレメニュー ・地域イベントへの参加 ・公共機関を利用した外出 など	・電子レンジで作る料理 ・一品から応用できる料理 ・食材の栄養や調理方法の紹介 ・近隣へ買い出し など

- ・このほか、個人の趣味や特技を生かしたり、行きたい場所へ外出計画を立てる「実践講座」も実施
- ・PT、OT、CWで構成される3～4名のチームで講座を運営

● 1日コース

1日コースの対象者は、他のコースに比べるとセルフケアが自立できない方が多く、認知症や障がいとの度合いもさまざまな方が利用されています。そのうえで、どんな重度の障がいを持つ方でも「①住み慣れた家」で、「②健康的で」「③自分らしくいきいきとした」生活を送っていただくことを目標に、さまざまな支援を行っています。

具体的には、①ではご家族からご自宅の様子を確認し、ご家族の介護負担の軽減を図るための提案や、転倒・誤嚥予防の相談受付のほか、必要に

応じて自宅訪問も実施しています。

②に関しては看護師、医師と連携し、健康面をチェック。より良く「座る、立つ、歩く」ことを大切に支援しています。そのうえでトイレや食事など、日常生活の動作の自立を目指しています。

③では身の回りの動作で1日が終わるのではなく、社会性を持った活動を行っていただくためにサークル活動や個別活動にて、外出をはじめさまざまな取り組みを行っています。

専門性を発揮しやすい体制

疋野さんは、「大切なのは、多職種がさまざまな視点から知恵や意見を出し合ってプログラムを組み立てること、そしてご利用者から“やってみたい”という気持ちをいかに引き出していかと

いうことです」と話されます。

「こころいき」では介護職、リハ職、看護職などの多職種が日常のケア現場に入り、相互に連携を取りあうことで、専門性を発揮しやすい体制に

なっています。介護職は、その場でリハ職に課題やアプローチ方法を確認でき、また逆に、介護職がその方の課題をリハ職へと伝え、訓練にフィードバックすることも可能な体制が整っています。

また、リハ職は、通所リハでの勤務のほかにも、

外来勤務や訪問に出る兼業体制をとっています。ご利用者によっては、ご自宅から通所、さらに次の段階へと移行するまでの一連の流れでかわるため、状況の変化に伴う課題も見つけやすい体制となっています。

いつまでも暮らし続けられる地域へ

「私たちは、マッサージや機械トレーニングのリハビリではなく、その方の目標を実現する手段の一つとしてリハビリがあると考えています」と疋野さん。「さまざまな活動にご利用者を押し込むのではなく、その方の課題をきちんと評価し、アプローチの方法として、活動にご参加いただくということを大切にしています」と、ご利用者にとって本当の意味でのリハビリの在り方について模索する前田さん。

最後に「多様なサービスや活動は、ご自身の主

体性を引き出し、ご自宅や地域の中で暮らしていただけるためのきっかけづくりにすぎません。いずれは通所を卒業して、地域や社会で暮らしていただくのが大きな目標とも言えます。ですが、年齢とともに体の機能は弱まっていくもの。そのときは、またこのセンターの機能を生かしてリハビリを積んでいただき、再びご自宅や地域に帰っていただく。そうしたサイクルを繰り返し、住み慣れた地域に、いつまでも住み続けられるようにしていただきたいですね」と述べられました。



東日本大震災後にサークルメンバーで義捐金募金を実施し、あしなが育英会に届けました



半日コースの健康づくり講座。熱中症の講義を聞き、話し合っている様子



失語症対象の講座では言語課題のほか、外出、園芸、調理などの活動を通してコミュニケーションを促進しています

現在特に力を入れているのが「地域との連携」と話す前田さん。

「今後は住み慣れた台東区の中で、地域の人を巻き込んだ活動を行っていきたいと考えています。そして、より特色を明確にすることで、ご利用者に必要な時期に、必要なサービスを選んでいただけるような体制作りを考えています」

医療法人社団輝生会 在宅総合ケアセンター元浅草 たいとう診療所 通所リハビリテーション

〒111-0041

東京都台東区元浅草 1-6-17

TEL 03-5828-8031

FAX 03-5827-1538

1日定員：1日コース30名、半日コース24名、短時間コース10名程度

スタッフデータ

	常勤
医師	1
看護師	1
介護福祉士	10
社会福祉士	1
P T	3
O T	3
S T	2
事務	1