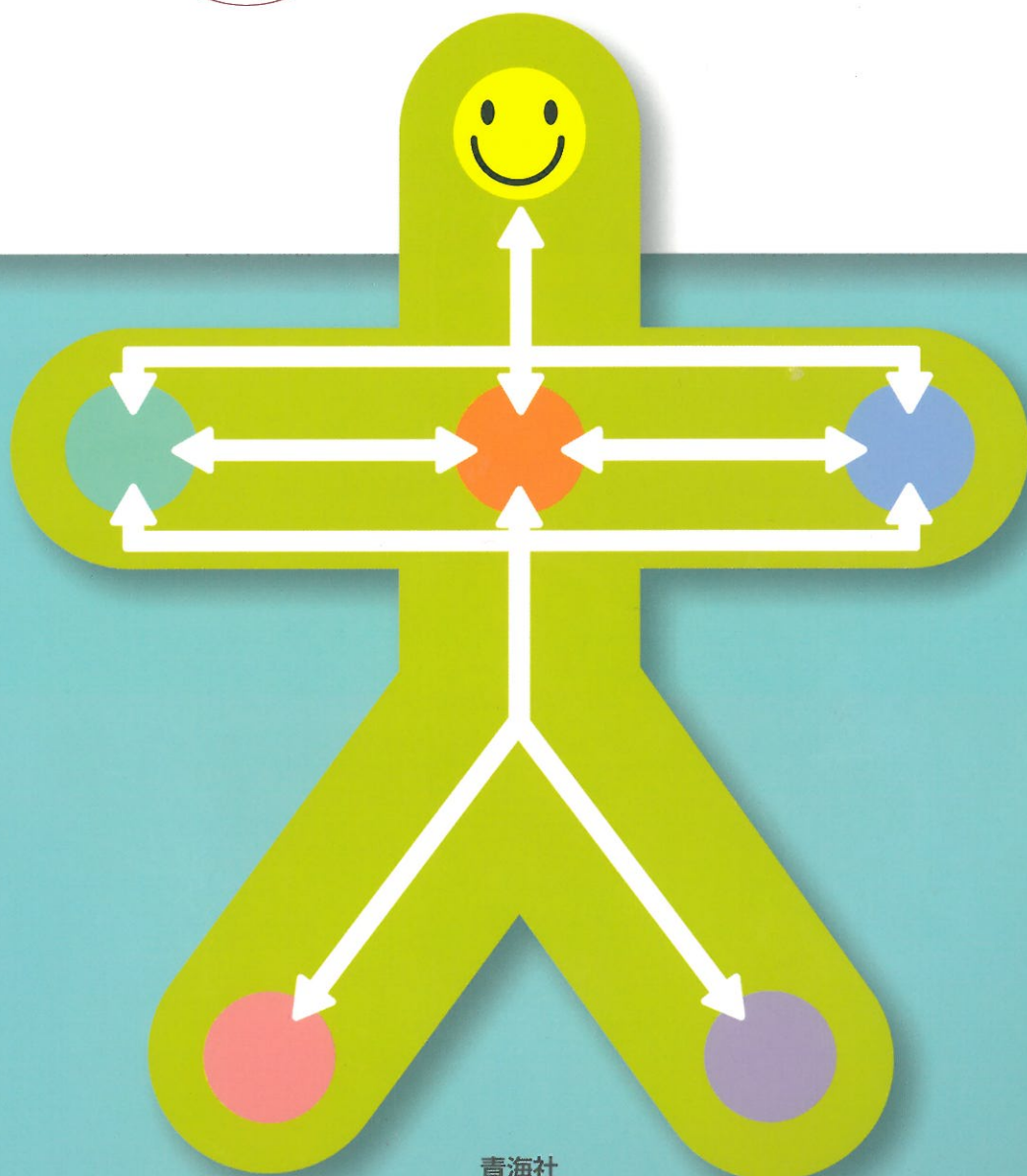


訪問 リハビリテーション 実践テキスト



全国訪問リハビリテーション研究会 編



青海社

執筆者一覧（第I章以降、執筆順）

- 伊藤 隆夫〔船橋市立リハビリテーション病院・理学療法士〕
岡田しげひこ〔北海道総合在宅ケア事業団・理学療法士〕
野尻 晋一〔医寿量会 訪問リハビリテーションセンター清雅苑・理学療法士〕
横島 啓幸〔財太田総合病院附属太田西ノ内病院・理学療法士〕
宮田 昌司〔在宅リハビリテーションセンター成城・理学療法士〕
齋藤 正美〔北海道文教大学 人間科学部理学療法学科・理学療法士〕
佐藤 健三〔訪問リハビリテーションちかもり・理学療法士〕
赤羽 根誠〔秀友会 在宅リハビリテーション・理学療法士〕
○ 大越 満〔医療法人社団らぼーる新潟 ゆきよしクリニック・作業療法士〕
山口 勝也〔在宅総合ケアセンター元浅草 たいとう診療所・言語聴覚士〕
宇田 薫〔大浜第一病院・作業療法士〕
矢野 勇介〔訪問看護ステーションちかもり・作業療法士〕
末吉 珠代〔大浜第一病院・作業療法士〕
深津 良太〔老人保健施設リハビリセンターあゆみ・作業療法士〕
川本 愛一郎〔旬リハシップあい・作業療法士・言語聴覚士〕
小室 雅紀〔丹波笠次病院・作業療法士〕
原田 布美子〔福岡青洲会病院・作業療法士〕
糸山 太一郎〔大浜第二病院・理学療法士〕
山本 悠〔大浜第一病院・作業療法士〕
百留 あかね〔医寿量会 訪問看護ステーション清雅苑・作業療法士〕
吉嶺 浩〔大浜第一病院・作業療法士〕
田中 真純〔㈱らそうむ・作業療法士〕
吉田 隆幸〔介護老人保健施設やすらぎ・作業療法士〕
座小田 孝安〔株式会社シダー・作業療法士〕
反田 治〔旬月翔 訪問看護ステーションきらら・作業療法士〕
中間 信一〔㈱リハケア研究所ウイル・理学療法士〕

◇「リハビリテーション」の用語の使い方について

本書では、「リハビリテーション」を本文中で基本的に「リハ」と略した。ただし、固有名詞の一部として、引用文中や定義の中で、また見出しで使われている場合などは「リハビリテーション」と略さず使用した。

参考文献

- 1) 吉川ひろみ：身体障害領域における「家事」. OT ジャーナル 41：522-527, 2007
- 2) 高橋栄子：食生活への支援—調理・その意義と活動. OT ジャーナル 41：550-554, 2007
- 3) 長坂真由美, 中林若菜, 西岡秀明：脳血管障害に対する食生活の支援—在宅生活における調理活動への関わり. OT ジャーナル 41：555-558, 2007
- 4) 宇田 薫：訪問リハにおける家事技能の支援. OT ジャーナル 41：711-714, 2007
- 5) 白田喜久江 著, 藤原 茂 編著：なんでもできる片麻痺の生活—くらしが変わる知恵袋. 青海社, 2003

〔原田布美子〕

B 掃 除

1. はじめに

訪問リハにおいて「掃除」にアプローチする目的として、対象としている訪問リハ利用者有病前に担っていた家庭内の役割を保つことはもちろんである。また、「掃除」をする時間が他の家族に分配されずに済むことによって、家族が家事に費やす時間が増大せずに済むという、間接的には家族に対するアプローチにも繋がっている。

ここでは、生活の中での「掃除」を訪問リハにおいてどのように評価し、アプローチしていくのか、筆者がアプローチした事例も紹介しながら述べる。

2. 生活関連動作としての「掃除」

広辞苑によると、「掃除」とは、「ごみやほこりを掃いたり拭いたりして取り除き、清潔にすること」と定義されている。一般的には、「掃除機をかけること」に代表されるように、家の中の床を綺麗にすることをイメージされているように思われるが、本来、家屋内と屋外の敷地内すべてを清潔にすることである。

西野ら¹⁾は、「掃除」を「住まいの自己管理」「メンテナンス」として捉え、「一般的に IADL の一部として取り上げられているが、掃除は日常的に行うものと、年末年始など季節的な行事に合わせて行う大掛かりなものがあり、季節的なものについては、地域の慣習にも影響される」と述べている。その中で、「毎日する掃除」は、床の掃除機がけや洗面台の排水口のゴミ取りなどである。「週 1 から 3 回する掃除」には、キッチンのガスレンジ周りの掃除や畳の乾拭きなどがあるとし、「月 1 回程度」「年 1 回程度」などの頻度で行う内容もあるとしている。

訪問リハにおいて掃除にアプローチをするために、われわれ訪問リハセラピストは「掃除」の基本を知っておくことが望ましい。狭義の意味での「掃除」である「掃除機を

表Ⅲ-3 掃除面接表（私案）

どこを	いつ、どのくらい	だれが	どのように	危険性があること
寝室	日中、週に1回	〇〇さん	ハタキと掃除機を使って	掃除機のコンセントを抜き差しする際には転倒の危険性がある。
キッチン	…	…	…	…

かけること」のコツを以下にまとめた。

「掃除機をかけるコツは、畳であれば畳の目に沿って行く。カーペットは、毛並みと逆方向に動かすことによって、内部に潜り込んだほこりを吸い出すことができる。手順は、①窓のさんや棚の上などの上の方のほこりを綺麗にし、②掃除機は部屋の奥から入り口の方へ向かってかけ、③畳の目に逆らうとほこりが思うように取れず、畳を痛めてしまうので畳の目に沿ってかける」²⁾

「掃除機は、背筋を伸ばして楽な姿勢で、畳み1畳分くらいずつゆっくりとかけるのがコツである。両手でしっかり持ち、腰を屈めてゴシゴシと動かすのは、細かなゴミを吸い取れないばかりか、すぐに疲れてしまう」³⁾

「掃き掃除では、掃く動作そのものは片手で可能であるものの、チリトリで塵を取る動作を行う際は、チリトリを足で押さえる必要がある。スタンド式のチリトリであれば床に置いたままで、片手でほうきを使うことができる」⁴⁾

「高齢者の3人に1人は、掃除機を“重い”“腰が痛くなる”と訴えている。道具の工夫、たとえば軽い掃除機にする、スティック型（一体型）にする、コードレスにする、ペーパーモップ（ワイパー）にするなども効果的である」⁵⁾

すでに発行されている訪問リハに関する書籍や、『作業療法ジャーナル』の訪問リハ特集において、「掃除」に関する具体的なアプローチ方法や事例が述べられているものは見当たらない。訪問リハに従事している作業療法士（OT）に訪問リハで行ったことがある内容を筆者が調査した⁶⁾。その結果、訪問リハで「掃除」を含んだ「家事活動」を行ったことがあると回答をしたOTは、訪問リハに従事して2年以上経つ49名中31名（63.3%）であった。同様の内容を理学療法士（PT）に調査した結果、30名の回答は10名（33.3%）であった。

3. 評価および訪問リハビリテーションアプローチ

「掃除」においては「5W1H」の視点が重要であり、その中でも、「いつ、どのくらい、どこを、誰が、どのように行うか」を明らかにするとよい。これは家事活動全般にいえる。筆者の印象であるが、家事活動の中でも特に「掃除」は、人によって価値観、捉え方が違っている活動であるように思う。それは、本項の冒頭で述べたように「掃除」は「義務的で拘束的」、言い換えると「長時間かかる嫌な活動」と捉えている人が少なくな



図Ⅲ-25 ベッドの下をモップがけする
左片麻痺の男性



図Ⅲ-26 ハンディタイプの掃除機を使う
左片麻痺の男性

いからであろう。したがって、訪問リハに携わるセラピストが自分の価値観で判断し、「部屋が汚れているのだから掃除をすべきだ」という発言をすることや、そのような態度を取ることは断じて慎まなければならない。

訪問リハにおいてアプローチをする前には、たとえば表Ⅲ-3のような「掃除面接表」を用いてインタビューをしておく、家族の役割分担や、これまでに掃除を行っていた頻度が整理できる。併せて、それぞれの工程でどのような危険性が含まれているかを予測しておくことも重要である。

図Ⅲ-25は、左麻痺の男性が中腰でモップをかけている動作である。麻痺側の膝の屈曲角度は45度にまで及んでいることが分かる。当然のことながら、能力的に達成可能な動作であるのか、アプローチ前に身体機能の評価は欠かせない。

図Ⅲ-26は、ハンディタイプの掃除機を使っている場面である。ハンディタイプの掃除機の利点は、準備が容易である。また、移動することが歩行能力的に困難であっても、ベッド周りなどを自力で掃除することができる。

筆者が訪問リハを担当する75歳の右片麻痺の女性は、「廊下のモップがけはヘルパーさんに任せていたけど、車椅子に乗りながら私がやってみようと思う」と語り、その後に「廊下掃除」はこの女性が行うようになった。このように、訪問リハにおいて「掃除」について意識して語ってもらうことによって、訪問リハ利用者が行う活動が増えることがある。

「掃除」などの作業活動をインタビューにより明確にする評価方法として「カナダ作業遂行測定 (COPM)」⁷⁾がある。このCOPMは、その人にとって意味のある作業を探し、その作業を行った結果、思いに変化があったかどうか、その達成度と満足度を測定する評価方法である。

次に、このCOPMを用いて家事活動に焦点を当てた事例を紹介する。

4. 事例紹介

訪問リハにおいて、家事活動に取り組んだ脳出血右片麻痺の57歳女性を紹介する。脳出血を発症して6年が経過したこの事例は、病前に主婦としての役割があった。訪問リハにおいて家事活動を行った。その結果、いくつかの活動を自力で行うことができるようになり、同時に主観的満足度は若干向上した。

1) 事例

Tさん。57歳、女性。2002年4月に左脳内出血による右片麻痺と、軽度の運動性失語症を呈した。1カ月後に転院した病院でリハを経験し、発症から7カ月後に自宅に退院した。

自宅内は4点杖にて移動し、1人では屋外に出ない。失語症は喚語が時に困難であるが、日常会話上の言語理解、計算に問題はない。右上肢は屈曲共同運動に支配されているものの、側方つまみが可能であるため補助的に使用することができる。ADL（日常生活活動）はバーセルインデックス85点で、減点は更衣と階段昇降であった。

入院中は家事活動ならびに家事活動に必要な模擬動作を練習しなかった。退院後、介護保険による通所サービスを週に4日利用し、約5年半継続してきた。

2008年4月、サービス担当者会議において夫が、「週に4日もリハをしていても、家で身になることが一つもない」と発言した。そのことがきっかけで、介護支援専門員のプランニングにより訪問リハを実施することになった。これまでに訪問リハの経験はなかった。

2) 訪問リハの経過

訪問リハは、筆者が担当した。5月から週に1回、1回につき約45分間、合計12回実施した。訪問リハで取り組みたい家事活動の内容と、その「重要度、遂行度、満足度」をCOPMにより聴取した。Tさんの重要度が高かったのは、「掃除をすること」「洗濯をすること」「食事を作ること」「アイロンをかけること」の4つであった。

そこで訪問リハでは、「掃除機がけ（図Ⅲ-27）」「洗濯物を干し場まで運ぶこと」「洗濯物を干すこと」「調理すること」「食器を流し場まで運び、食器洗浄機に入れること」「テーブルを拭くこと」「アイロンをかけること」を行った。COPMは訪問リハの初回時（5月14日）と、約2カ月半後（7月30日）に測定した。

その結果、Tさんが重要であるとした4つの家事活動すべての遂行度と満足度は向上した。「掃除をすること」の遂行度は1から8、満足度は3から8、「洗濯をすること」の遂行度は2から3、満足度は2から8に、「食事を作ること」の遂行度は1から3、満足度は1から5に、「アイロンをかけること」の遂行度は1から5、満足度は1から5にそれぞれ向上した（表Ⅲ-4）。



図Ⅲ-27 掃除機をかける Tさん

普段、自宅では4点杖を使っている。Tさんが思っていた以上に、掃除機を持ちながら安定して歩くことができた。

表Ⅲ-4 カナダ作業遂行測定（COPM）の結果（10点満点）

問題	初回評価			再評価	
	重要度	遂行度	満足度	遂行度	満足度
1. 掃除をすること	10	1	3	8	8
2. 洗濯をすること	10	2	2	3	8
3. 食事を作ること	10	1	1	3	8
4. アイロンをかけること	8	1	1	5	5

5. おわりに

冒頭にも述べたように、訪問リハにおいて「掃除」にアプローチする目的は、対象としている訪問リハ利用者のみならずその家族の負担軽減でもある。訪問リハにおいて積極的に「掃除」にアプローチされることを期待している。

引用文献

- 1) 西野憲史, 吉田隆幸: 住まいの自己管理への支援. 作業療法ジャーナル居住支援ガイドブック. p.715-720. 三輪書店, 2005
- 2) 朝日出版社 編: どうしても知っておきたい衣・食・住基本のきほん. p.46-59, 朝日出版社, 1999
- 3) 婦人之友社 編: シンプルライフをめざす基本のそうじ+住まいの手入れ. p.34-55, 婦人之友社, 2006
- 4) 厚生省保健医療局老人保健部老人保健課 監修, 日本作業療法士協会・日本理学療法士協

会 編：家庭でできる機能訓練. 掃除・洗濯・炊事. p.2-9, 保健同人社, 1984

- 5) 桜井由美子：シニアライフを快適に一住まいと家事, 198 のアイデア集. p.186-192, 一橋出版, 2001
- 6) 大越 満, 宮前珠子：作業療法士による訪問リハビリテーションの実情に関する研究. 広島大学大学院保健学研究科修士論文. p.10-31, 2004
- 7) 吉川ひろみ：作業療法がわかる COPM・AMPS スターティングガイド. p.2-46, 医学書院, 2008

〔大越 満〕

C 洗 濯

1. はじめに

「洗濯」は「国民生活時間調査（2005年）」において、「家庭や社会を維持向上させるために行う義務性、拘束性の高い行動」と定義されており¹⁾、生活を営むうえで非常に大切な行動と捉えられている。

「洗濯・掃除」などの生活関連活動へのアプローチについて、ADLの代表的な教科書の中で松村²⁾は、「生活関連活動能力は、病院の訓練室において行われるものではなく、実際に生活する生活圏のなかで、その人の生活場面において実際に役立つものとして実践されなければならない」と述べている。言い換えれば、日常生活関連活動（IADL）は病院で模擬活動として練習するものではなく、訪問リハにおいてその人の自宅で行われるべきものであるといえ、訪問リハでアプローチすることが望まれる内容であるといえよう。

ここでは、生活の中での「洗濯」を訪問リハにおいてどのように評価し、アプローチしていくのか、筆者がアプローチした事例を紹介しながら述べる。

2. 日常生活関連活動（IADL）としての「洗濯」

広辞苑によると、「洗濯」とは、「衣類などの汚れを洗って綺麗にすること」と定義されている。日常的には、衣類を綺麗にするという行為そのものはほとんどなく、「洗濯機を回すこと（使うこと）」を意味していることが多い。昨今、全自動洗濯機が主流になっているが、桜井³⁾は「高齢者では、“二槽式から全自動になり、とても便利になった”と考えている一方、“機能が多すぎて覚えきれない、使いこなせない”との意見も多い」と述べている。

筆者の印象としては、障害を持った人たちが「洗濯」において困難に感じるのは、洗上がった衣類を干し場まで持って移動することや、ハンガーにかけて干すことである。



図Ⅲ-28 ドラム式の全自動洗濯機から衣類を取り出す左片麻痺の男性



図Ⅲ-29 洗濯機から洗濯物を取り出す右片麻痺の女性
洗濯機に寄りかかることで立位を安定させている。

ドラム式の全自動洗濯機を使った「洗濯」の手順は以下の通りである。

- ①衣類を色柄や素材で分別する。衣類に着いている洗い方の表示を読む。
- ②洗濯機のスイッチを入れ、洗い方のコースを決める。
- ③衣類を洗濯機の中に入れる。ドアを開け閉めする。
- ④洗剤を入れるボックスを開け閉めする。洗剤のボトルを開け閉めする。洗剤を入れる。
- ⑤洗濯機のドアを開け閉めする。洗濯機の中から衣類を取り出し、籠に入れる。
- ⑥洗濯籠を持ち、干し場まで移動する。
- ⑦衣類をハンガーや物干し台に干す。
- ⑧取り込んだ後に、衣類を畳み、タンスなどに戻す。

「洗濯」はすべての工程を1人で行わなくても、分担して行ってもその目的は完結できることが特徴である。この特徴を活かし、訪問リハにおいては、“できるところから挑戦していく”というアプローチができる。筆者が訪問リハを担当している75歳の右片麻痺の女性は、前述の①～④までを朝9時までに自力で行い、9時からの訪問リハが終わったのち10時に訪問してくる訪問介護員に⑤以降の工程を委ねている。

3. 評価および訪問リハビリテーションアプローチ

「洗濯」における評価は、Ⅲ「掃除」の項と同様に考えることができるので、そちらを参照されたい。

図Ⅲ-28は、ドラム式の全自動洗濯機から衣類を取り出す70歳代、左片麻痺の男性である。立位のまま行くと、窮屈な姿勢になってしまう。一方、開閉口が上部にある従来型の洗濯機は、右片麻痺の女性にとって洗濯槽の下にある衣類を取り出しにくい難点があるものの、洗濯機に寄りかかることで立位を安定させやすい利点があった（図Ⅲ-29）。



図Ⅲ-30 ハンガーに洗濯物をかける左片麻痺の男性
ハンガーを口にくわえている。



図Ⅲ-31 ハンガーに洗濯物をかける左片麻痺の男性
ハンガーを顎で挟みこんでいる。

車椅子使用者には、洗濯機を床面に半分埋め込むことで洗濯物を取り出しやすくする方法もある。

4. 事例紹介

ここでは2人の片麻痺者が行っている動作の工夫を紹介し、片麻痺者が「洗濯」をする際の動作と環境の工夫について述べる。

70歳代、男性、脳出血による左片麻痺で、ADLはすべて自立している。妻と2人暮らしであり、妻は「できることは手伝わない」方針であるため、この男性は自分の衣服はすべて自分で洗濯することが求められている。

図Ⅲ-30は、ハンガーに洗濯物をかける場面である。ハンガーのフックの部分の口にくわえることで、片手でも容易に洗濯物をハンガーにかけることができるようになる。この男性は時間にして10秒とかわからない。

図Ⅲ-31は、顎で挟み込む方法である。靴下や下着など小さな衣類の場合は、ハンガーを使うか、もしくは物干し台を使うことで、洗濯バサミを使わない方法で行っている。

図Ⅲ-32は、左脳内出血による右片麻痺の50歳代の女性である。麻痺側の右上肢は、ブルンストロームの回復ステージは3で、全指握りがわずかにでき胸の高さまで挙げさせることができる。この女性が洗濯物を干すまでの手順と工夫を述べる。

①洗濯機から洗濯物を取り出す。その際、図Ⅲ-29のように洗濯機に寄りかかることで立位を安定させる。

②キャスター付きのワゴンに籠を置き、洗濯物を籠に入れる。

③キャスター付きのワゴンを押して歩き、廊下まで運ぶ(図Ⅲ-32)。

④廊下には、キャスター付きの物干し台(ハンガーラック)を用意しておき、ハンガーと洗濯バサミ(たくさん洗濯バサミが付いたタイプ)を使って洗濯物を干す。



図Ⅲ-32 洗濯物をキャスター付きのワゴンで運ぶ片麻痺の女性

⑤ S字フック（針金でできたハンガーを折り曲げると代用できる）を使い洗濯バサミを胸の高さまで下げておく。すると、右上肢に洗濯物をつかませて胸の高さまで持ち上げ、非麻痺側で洗濯バサミをつまむことができる。

⑥ 室内干しをするときにはそのまま廊下で干し、屋外に干す際には、キャスター付きの物干し台（ハンガーラック）を押して玄関まで歩く。この女性ができるのはここまでであり、実際に外に干すのは夫の役目である。

5. おわりに

IADLの一つである「洗濯」について、訪問リハにおいてアプローチした事例を紹介しながら述べた。訪問リハを実践する際のヒントになれば幸いである。

引用文献

- 1) NHK 放送文化研究所編：NHK 国民生活時間調査（2005）。NHK 出版，2005
- 2) 松村 秩：生活関連活動。土屋弘吉，今田 拓，大川嗣雄 編：日常生活活動（動作）。第3版，p.67-82，医歯薬出版，2002
- 3) 桜井由美子：シニアライフを快適に一住まいと家事，198 のアイデア集。p.186-192，一橋出版，2001

〔大越 満〕