



病院紹介

医療法人下総会薬園台リハビリテーション病院の方針



薬園台リハビリテーション病院の方針

～向き合うのはあなたの人生～

当院は、回復期リハビリテーションにおける豊富な経験と専門性を活かし、患者様の機能回復とQOL（生活の質）の最大化を目指しています。特に、退院後の生活再建を円滑に進めるため、以下の3点を強みとしています。

Rehabilitation Policy

①

早期より入院時訪問指導実施し、自宅の環境に合わせたリハビリテーションプログラム立案し退院計画を実施

Rehabilitation Policy

②

身体機能の回復や廃用症候群の予防だけでなく、退院後の生活を見据えた生活機能の回復を介入できる様に支援

Rehabilitation Policy

③

社会復帰のための院外でのリハビリテーションは重要だと考え、院外で生活機能回復練習を積極的に実施

1) 早期の入院時訪問指導に基づく、個別性の高いリハビリテーション計画

入院後、早期にリハビリ専門職（理学療法士・作業療法士等）が患者様のご自宅を訪問。家屋環境や生活動線を詳細に評価・分析します。これにより、画一的なプログラムではなく、個々の住環境におけるリスクを洗い出し、具体的な課題に基づいたオーダーメイドの訓練計画と、実現可能な退院計画を早期に立案することが可能です。

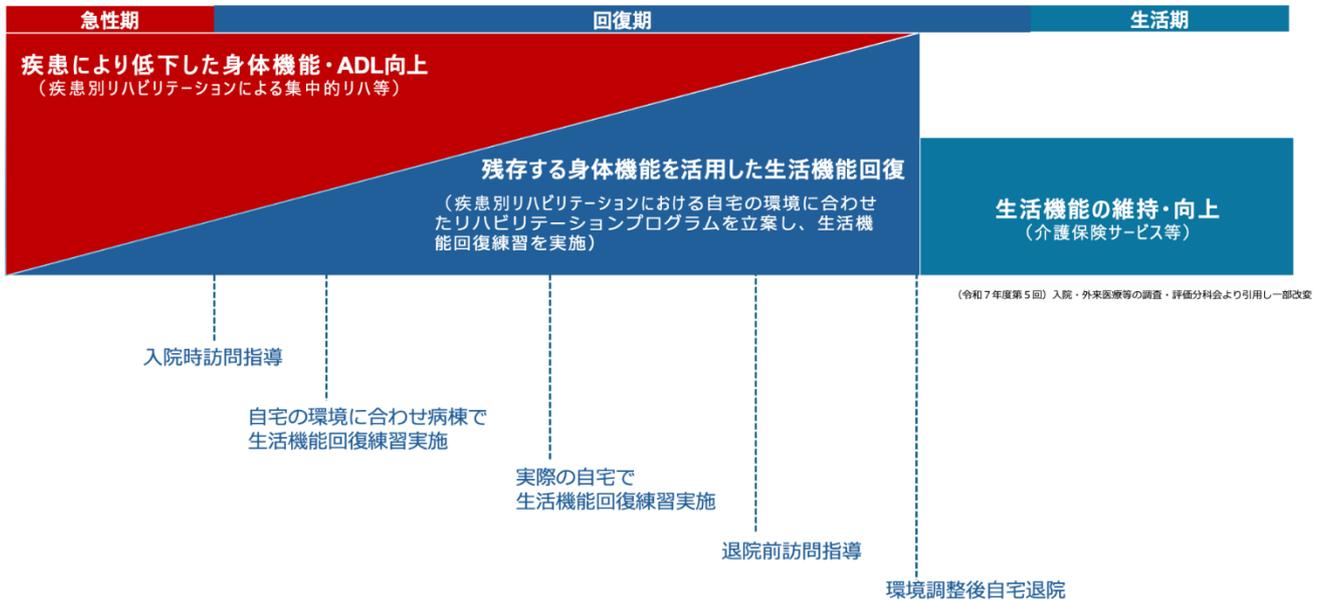
2) 生活機能の再獲得に焦点を当てた、多角的なアプローチ

身体機能の回復や廃用症候群の予防はもとより、ADL（日常生活動作）からIADL（手段的日常生活動作）まで、実際の生活場面で必要となる能力の再獲得に全力を注ぎます。調理や掃除、金銭管理といったより高次の生活機能の回復を支援することで、患者様が主体的に生活を再構築できるよう介入します。

3) 社会参加を促進する、積極的な院外リハビリテーションの実施

地域社会への円滑な復帰を目的とし、院外での実践的なリハビリテーションを重視しています。実際の交通機関の利用、店舗での買い物、公共施設の利用などをプログラムに組み込むことで、退院後に直面するであろう現実的な課題を克服し、自信を持って社会参加できるよう支援します。これは、患者様の精神的な回復にも大きく寄与すると考えております。

入院から自宅退院の流れ



1) 急性期リハビリテーション

- ・役割： 原疾患の治療と並行し、救命および状態の安定化を図る。廃用症候群の予防と早期離床を主目的とした、リスク管理下の疾患別リハビリテーションが提供される。
- ・目標： ADLの低下を最小限に留め、回復期へと安全に移行させること。

2) 回復期リハビリテーション

- ・役割： 葉園台リハビリテーション病院が担う最も重要な機能。急性期を脱した患者に対し、集中的かつ密度の高いリハビリテーションを提供し、生活機能の最大化と在宅復帰を目的とする。

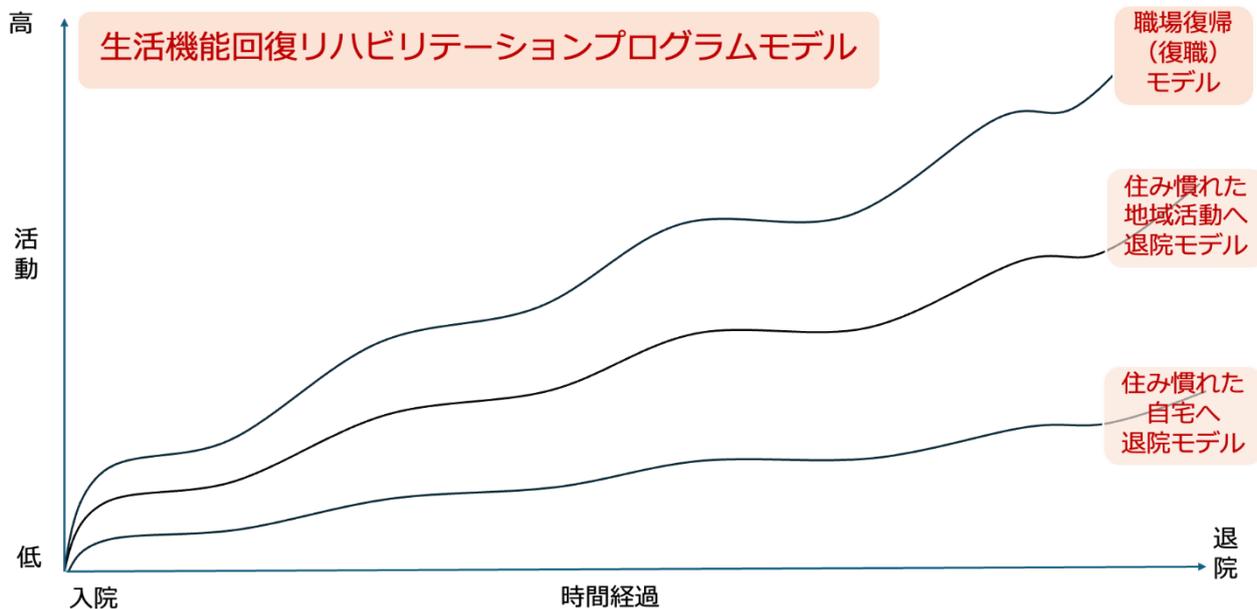
<特徴>

- ・目標指向型アプローチ： 残存する身体機能を活用した生活機能回復練習を実施する
- ・生活機能回復練習： 入院時訪問指導で得た家屋環境情報に基づき、個別性の高いリハビリテーションプログラムを立案。病棟でのADL訓練も、実際の自宅の環境に合わせたリハビリテーションを行う。
- ・退院前訪問指導： 実際の自宅訪問練習や退院前訪問指導を通じて、院内で獲得した能力が実環境で遂行可能かを検証・修正し、退院後のリスクを最小化する。
- ・当院の目標： 環境調整を含め、患者が安全かつ主体的に在宅生活を送れる状態を実現し、生活期へと円滑に橋渡しすること。

3) 生活期リハビリテーション

- ・役割： 退院後の生活を継続・維持する段階。
- ・目標： 介護保険サービス等を活用し、回復期で獲得した生活機能の維持・向上を図ると共に、社会参加を促進する。

入院時より環境に合わせたリハビリテーションプログラム立案



モデル1) 基盤としての「自宅へ退院モデル」

目標は、自宅環境内における日常生活動作（ADL）の安全な自立であり、在宅生活の再建を最優先します。入院早期のおうち訪問で得た情報に基づき、個々の自宅の環境に合わせた実践的な生活機能回復練習を徹底することで、退院後の生活との乖離を防ぎます。

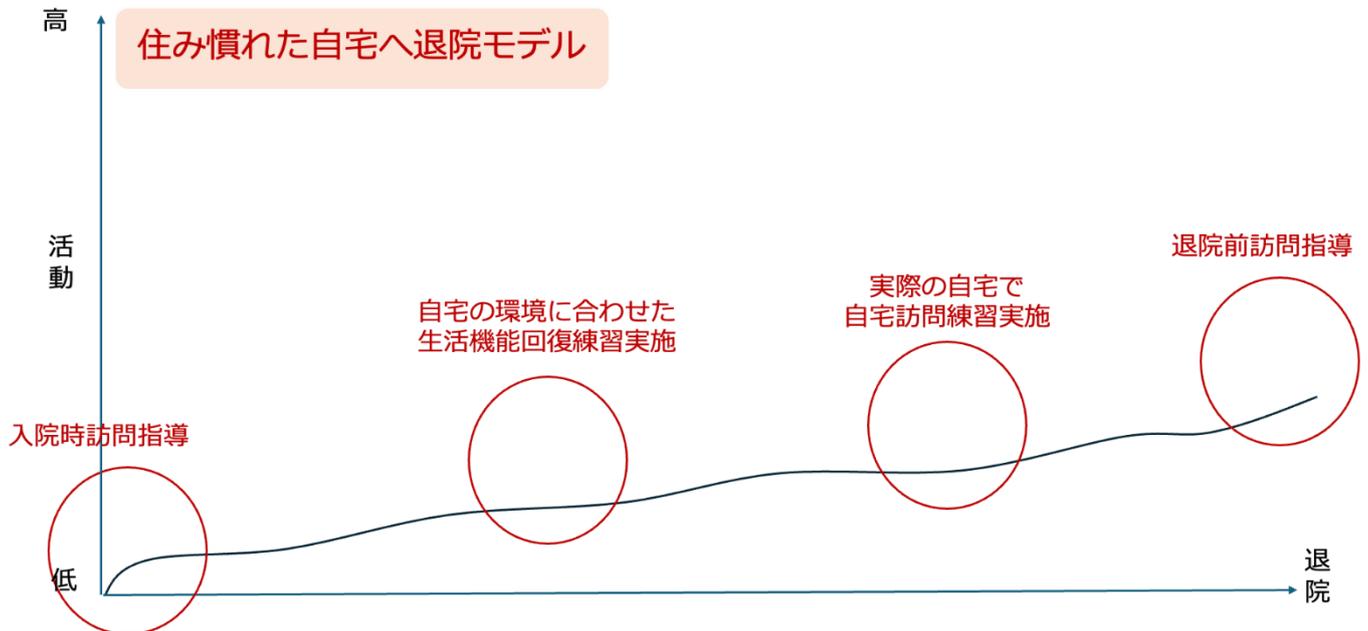
モデル2) 活動範囲の拡大を目指す「地域活動へ退院モデル」

家屋内でのADL自立を達成し、さらに高い生活の質を求める患者様を対象とします。買い物や公共交通機関の利用といった手段的日常生活動作（IADL）の獲得に焦点を当て、医療機関外練習を積極的に導入します。これにより、実社会における課題解決能力を養い、地域社会への「参加」の基盤を再構築します。

モデル3) 社会的役割の再獲得を目指す「職場復帰（復職）モデル」

就労という高度な社会的「参加」を目指す、最も専門的なプログラムです。復職に求められる身体機能、遂行機能、対人関係能力といった高次の能力の回復を図ります。産業医や職場と密に連携し、実際の職場での復職練習を通じて、円滑で持続可能な復職を一貫して支援します。

住み慣れた自宅へ退院モデル



1) 早期より入院時訪問指導実施し自宅の環境に合わせたリハビリプログラム立案・実施

入院後可及的速やかに家屋調査を行い、物理的環境因子（段差、手すり等）および人的・社会的環境因子（介護力、家族の意向等）を評価します。これにより、退院後の生活を具体的に予測し、個別性の高いリハビリテーション計画を立案します。

2) 自宅の環境に合わせた生活機能回復練習

おうち訪問で得た情報に基づき、院内で家屋環境を模した実践的な日常生活動作（ADL）練習を行います。これは、獲得した能力が実際の家屋環境で応用されるための重要なステップです。

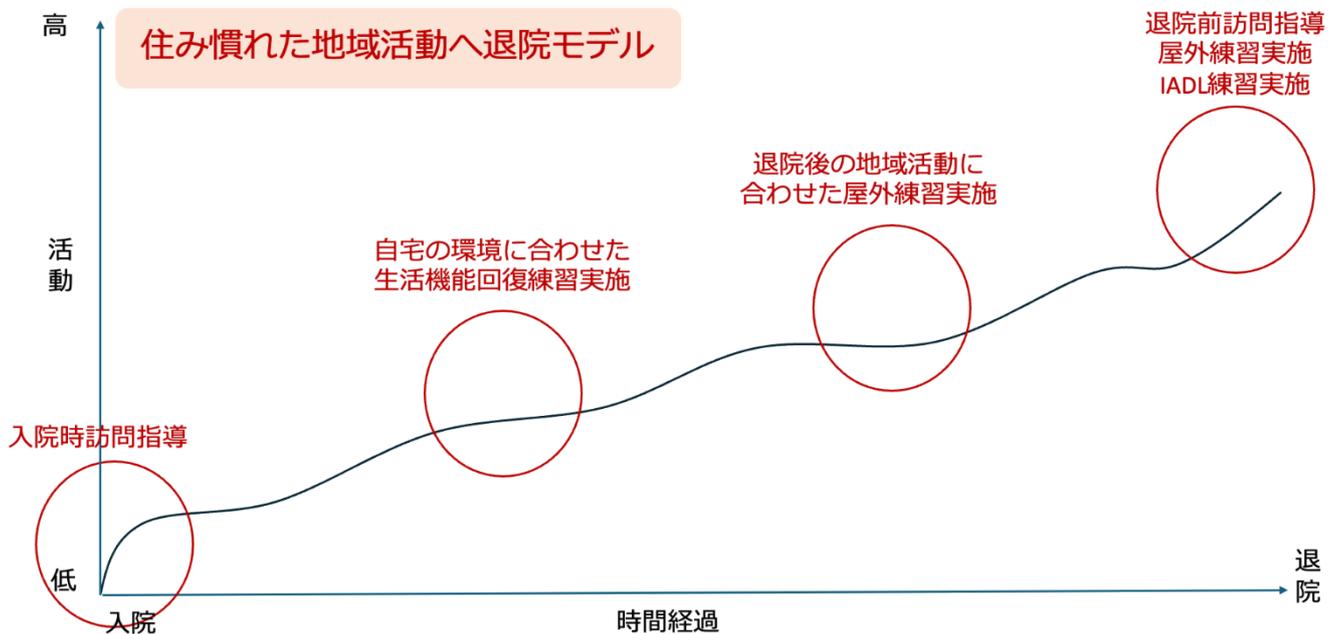
3) 実際の自宅での訪問練習 目的：実環境での能力検証と課題抽出

院内で獲得した能力が、実際の家屋という予測不能な要素を含む環境で遂行可能かを検証します。この段階で課題（例：特定の家具の配置による動線の問題）を抽出し、解決策を本人・家族と共に検討します。

4) 退院前訪問指導 目的：最終調整とリスク管理

住宅改修や福祉用具の適合性を最終確認し、家族への介助方法の指導（家族指導）を徹底します。これにより、退院直後の混乱や不安を最小限に抑え、円滑で持続可能な在宅療養への移行を支援します。

住み慣れた地域活動へ退院モデル



1) 早期より入院時訪問指導実施。自宅の環境に合わせたリハビリテーション実施

対象者の身体・認知機能評価と並行し、入院後速やかに家屋調査を含む訪問指導を実施する。これにより、物理的な住環境や人的・社会資源といった「環境因子」を早期に把握し、対象者・家族の希望に基づいた現実的な退院目標を設定する。

2) 家屋環境に即した生活機能回復練習実施

個別の家屋環境をリハビリテーション室や病棟生活で可能な限り再現し、実践的な日常生活動作訓練を行う。これにより、獲得した能力が実生活の場で応用・一般化されることを目指す。

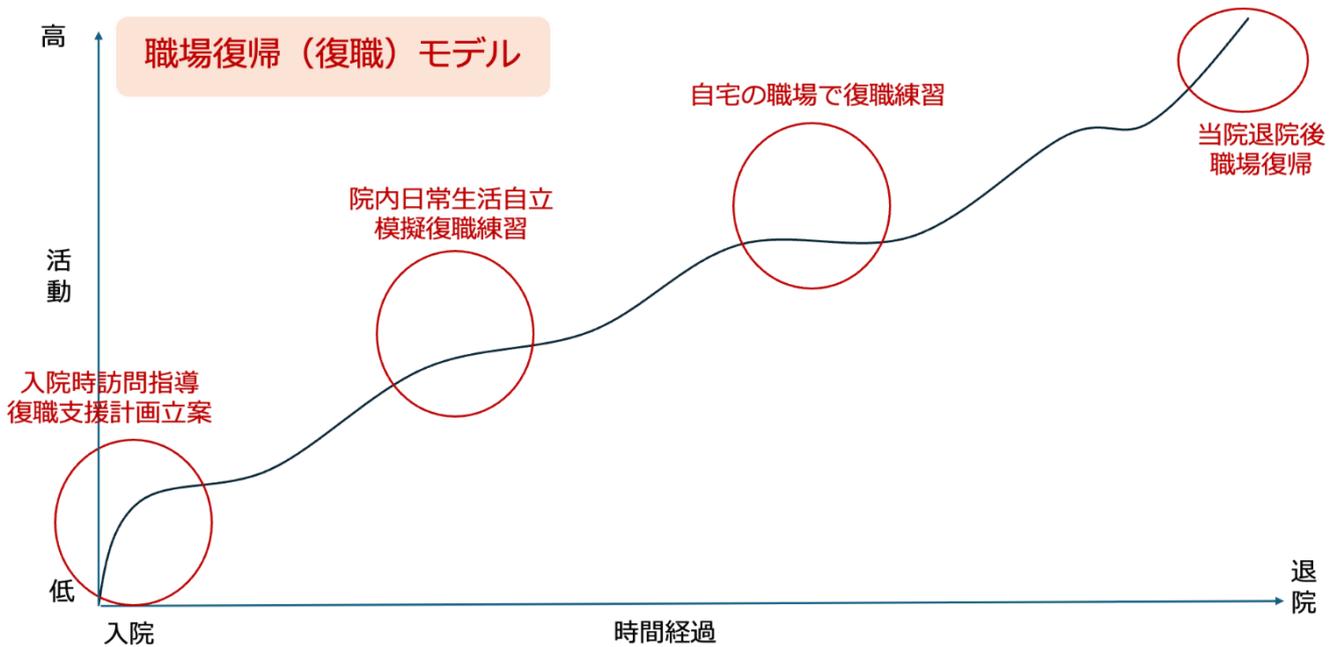
3) 元々の地域活動を参考に積極的に屋外練習実施

家屋内の生活動作が安定した段階で、リハビリの場を院外へと展開する。これは、対象者が退院後に望む地域活動（例：散歩、買い物、通院、趣味活動など）を具体的に想定し、そこに至るまでの移動能力や環境適応能力を養う、社会参加に向けた極めて重要な段階である。

4) 退院前訪問指導と実践的IADL練習

最終段階として、退院前訪問指導による最終的な家屋環境の調整と、屋外練習を積極的に実施。買い物や公共交通機関の利用といった、より複雑な手段の日常生活動作訓練を反復し、対象者が地域社会で自立した生活を営むための総合的な能力を獲得できるよう支援する。

職場復帰（復職）モデル



1) 入院早期より復職リハビリテーションプログラム立案

入院初期の段階で、医師・薬剤師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・相談員。看護師等が連携し、対象者の身体機能・高次脳機能評価に加え、職業歴や業務内容の聴取を実施します。必要に応じて主治医や企業担当者、産業医とも情報を共有し、現実的かつ具体的な目標を含んだ復職支援計画を立案します。

2) 院内日常生活動作自立と模擬復職練習

まずは院内でADL自立を基盤とし、復職に必要となる基礎的な身体機能・認知機能の向上を図ります。さらに、病棟内やリハビリテーション室において、机上作業、パソコン入力、軽作業、電話応対といった職業関連活動の模擬練習を実施。対象者の課題を抽出し、能力の向上を目指します。グラフの曲線が一度緩やかになるのは、この基礎能力を確実にするための重要な停滞期（安定期）と捉えています。

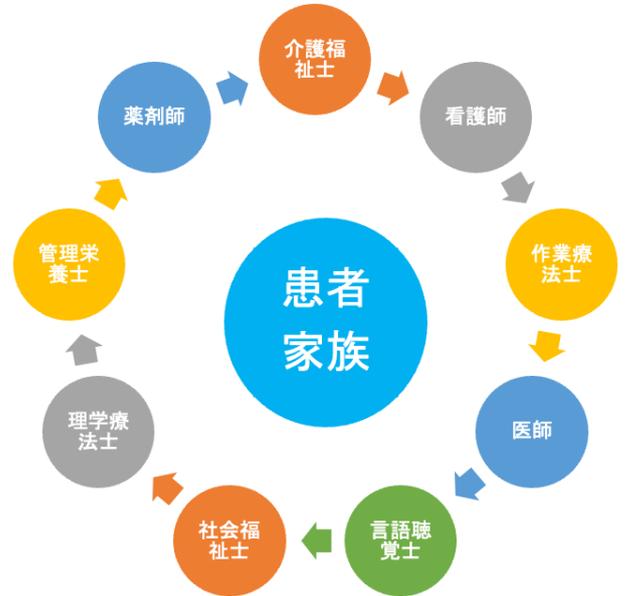
3) 実環境における実践的復職練習

対象者の能力向上と安定が認められた段階で、実際の職場環境における実践的復職練習へと移行します。通勤を想定した公共交通機関の利用練習などが含まれます。専門職員は環境評価や動作分析を行い、物理的障壁の除去や代償手段の獲得、職務内容の調整などを支援します。

4) 退院後の職場復帰調整

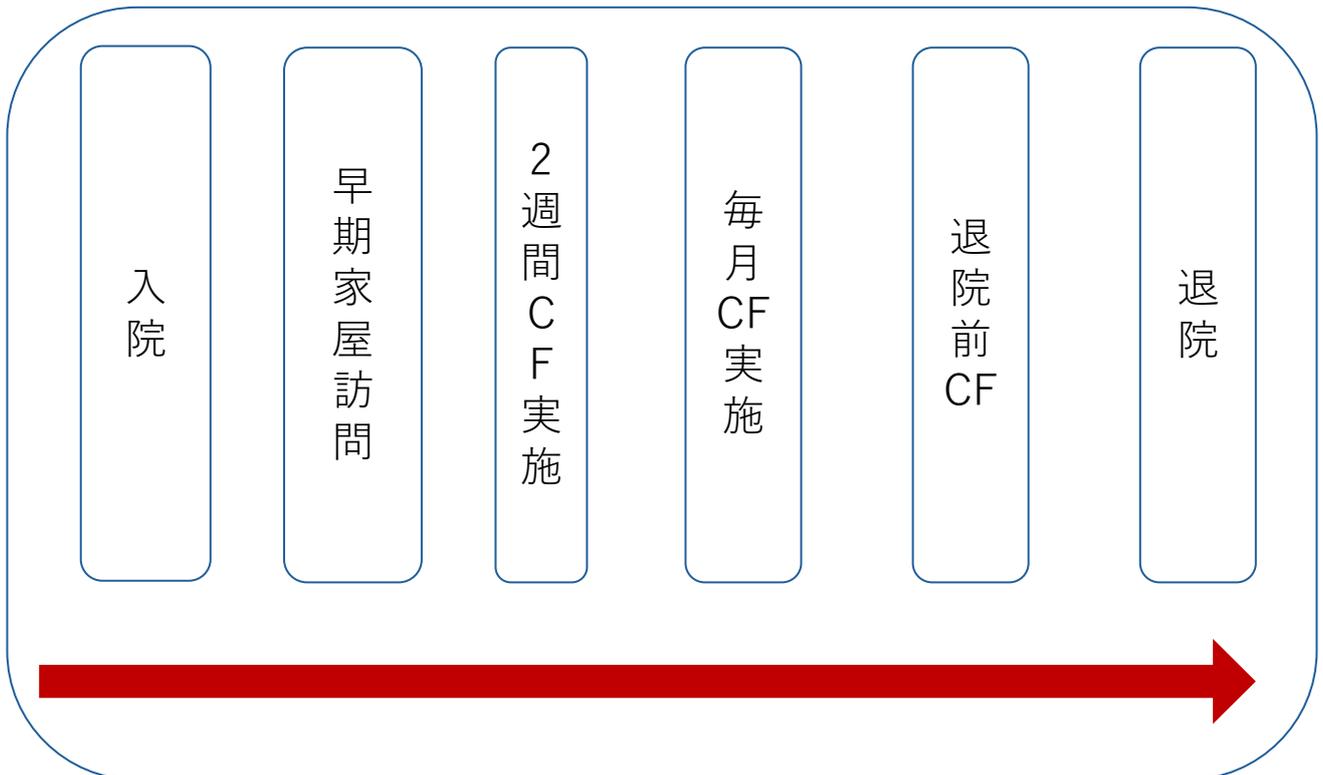
最終段階として、本格的な職場復帰を迎えます。当院の役割はここで終わるのではなく、復職後の定着支援も視野に入れていきます。グラフの曲線が復帰後も上昇し続けているように、対象者が職場でさらに能力を発揮し、職業生活を再構築していけるよう、必要に応じた経過観察の体制を整えています。

患者様・家族様参加型カンファレンス



患者家族様参加型カンファレンスを行っています。

チームで取りまとめた内容を説明し文書や動画・写真を掲示しながら患者様と家族様と共有しながらカンファレンスを行っています。



おうち訪問



1 おうち訪問 目的

入院後できるだけ早い段階で専門スタッフがご自宅へ伺う「おうち訪問」を実施しています。これにより、入院したその日から退院後の生活を具体的に見据えたりハビリテーションを開始します。

1) 明確なゴールの共有

入院早期にご自宅の環境を把握することで、「この家で、こんな生活を送る」という明確なゴールを患者様・ご家族・スタッフ全員で共有し、リハビリのモチベーションを高めます。

2) 最適なリハビリ計画の早期立案

ご自宅の実際の環境に合わせて、「この段差を越える練習」「このお風呂に入る練習」など、入院初期から具体的で無駄のないリハビリ計画を立てることができます。

3) 退院準備の早期開始

手すりの設置といった住宅改修や、介護ベッドなどの福祉用具の選定を早い段階から計画的に進めることができます。これにより、退院が近づいてから慌てることなく、スムーズな在宅移行が可能になります。

4) ご家族の不安の早期軽減

退院後の生活や必要な介助について早い時期から具体的にイメージできるため、ご家族の不安を早い段階で和らげ、心の準備をサポートします。

5) 生活における課題の明確化

入院中の早い段階で、ご自宅での生活における具体的な課題（例：トイレが狭い、布団から起き上がれない）を明確にし、それを克服するためのリハビリを重点的に行います。

薬園台リハビリテーション病院における 早期家屋調査の5つの理由

患者様のスムーズな在宅復帰を実現するために、なぜ早い段階での家屋調査が重要なかを解説します。

 実践的なリハビリ計画 自宅環境に合わせた具体的で効果的な目標を設定できます。	 多職種連携の強化 具体的な家屋情報でチームの共通認識を形成します。	 環境整備の早期準備 住宅改修や福祉用具選定に十分な時間を確保できます。	 患者様・ご家族の安心 「家に帰れる」という具体的なイメージで不安を軽減します。	 スムーズな退院連携 切れ目のないサポートで円滑な在宅復帰を実現します。
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2 おうち訪問 評価POINT

1) 屋外・玄関周り

- ・門から玄関までの通路の状態（平坦か、段差・坂の有無）
- ・玄関前の階段（段数、高さ、手すりの有無・状態）
- ・玄関ドアの形式（開き戸/引き戸）、開閉に必要なスペース
- ・上がりかまちの高さと、昇降・腰掛けることの可否
- ・靴の着脱スペースの有無

2) 廊下・階段

- ・廊下の幅（杖、歩行器、車椅子での通過が可能か）
- ・床材と、敷居などの段差の有無
- ・階段の勾配と、手すりの有無（片側か両側か）

3) 居室・寝室

- ・出入り口の段差の有無
- ・生活動線上に障害物（家具など）がないか
- ・つまずきの原因となる敷物の有無
- ・ベッドの高さと、立ち座りのしやすさ
- ・ベッド周囲に介助スペースが確保できるか
- ・電気スイッチ、エアコン、収納（タンス等）へのアクセスのしやすさ

4) トイレ

- ・出入り口のドアの幅と段差の有無
- ・内部の広さ（方向転換や介助が可能か）
- ・手すりの有無と設置位置の適切さ
- ・便座の高さと、立ち座りのしやすさ（和式か洋式か）

5. 浴室・洗面所

- 洗面所と浴室間の段差の有無と高さ
- 床材が滑りやすいか
- 浴槽の高さ・深さと、またぎ動作が可能か
- 浴室内・浴槽の手すりの有無と設置位置
- シャワーチェアを置くスペースの有無
- 蛇口やシャワーの操作のしやすさ

6) キッチン・台所

- 調理台やシンクの高さは作業しやすいか
- 調理器具や食器は楽に手が届く場所に収納されているか
- コンロの種類（ガス/IH）と安全性・操作性
- 冷蔵庫のドアの開閉や、物の出し入れのしやすさ。

7) 自宅周辺の環境

- 自宅前の道路の交通量が多いか、少ないか。
- 歩道の有無、幅、連続性、段差の状態。
- 近隣に急な坂道はないか。
- 最寄りの駅やバス停までの距離と経路の安全性。
- 駅やバス停にエレベーターやスロープはあるか。
- よく利用するスーパー、コンビニ、診療所、銀行までの距離
- 散歩や気分転換ができる公園や安全な道はあるか。



屋外歩行練習



1 屋外歩行練習 目的

1) 身体機能向上

- ・坂道、砂利道、段差など、平坦でない道への対応力を養う。
- ・より長い距離を歩き、買い物や散歩に必要な持久力をつける。
- ・人や障害物を避けるなど、実践的なバランス能力を高め、転倒を予防する。

2) 日常生活動作（ADL）の向上

- ・買い物、ゴミ出し、散歩など、退院後の生活場面を具体的にシミュレーションする。
- ・横断歩道を渡る、信号を守るなど、交通ルールに沿った安全な行動を身につける。
- ・バス停まで歩くなど、公共交通機関の利用を視野に入れた練習を行う。

3) 精神・心理的な効果

- ・「外を歩けた」という成功体験を積み重ね、自信と意欲を回復する。
- ・外の空気に触れて気分転換を図り、QOL（生活の質）を向上させる。
- ・社会とのつながりを再認識し、社会参加への意欲を高める。
- ・退院後の生活への漠然とした不安を、具体的な課題と対策に変えることで軽減する。

4) 認知機能の応用

- ・人・車・信号・路面状況など、周囲に注意を払いながら歩く「ながら歩き」（デュアルタスク）の能力を高める。
- ・目的地までの道順を考え、危険を予測するなど、計画的に行動する力（実行機能）を養う。

5) 退院支援

- ・院内では見えなかった体力・注意力・恐怖心などの課題を発見する。
- ・杖や装具などが、実際の屋外環境で本当に合っているかを確認・調整する。
- ・屋外練習で得た情報を、家屋改修の提案やご家族への介助指導など、具体的な退院支援に活かす。

2

屋外歩行練習 リハビリテーションプログラム

1) 歩道歩行練習

- ・歩道の傾斜や細かな凹凸に対応しながらバランスを保つ。
- ・前方から来る歩行者や自転車と安全にすれ違う。
- ・駐車場の出入り口などで、歩道の縁石をまたぐ、または昇り降りする。

2) 横断歩道歩行練習

- ・青信号に変わった後、「右・左・右」の安全確認を行ってから歩き始める。
- ・点滅信号に変わる前に、焦らず一定のペースで渡りきる。
- ・信号のない横断歩道で、左右から来る車が途切れるタイミングを見計らって渡る。

3) エスカレーター昇降動作練習

- ・手すりをしっかりと掴み、タイミングを合わせて片足ずつステップに乗る。
- ・降り口が近づいたら、降りる準備をし、つまづかないようにスムーズに踏み出す。

4) 踏切歩行練習

- ・電車が通過し、遮断機が完全に上がってから、左右の安全を確認して渡り始める。
- ・線路のレールに足を取られたり、砂利で滑ったりしないよう、足元に注意を払いながら歩く。

5) 屋外車椅子練習

- ・歩道の傾斜で、まっすぐ進むための操作（左右の駆動力調整）を行う。
- ・段差や溝を乗り越えるためのキャスター上げ（ウィリー）を練習する。
- ・坂道を安全に上り下りする（上りは前向き、急な下りは後ろ向きなど）。

6) 坂道歩行練習

- ・緩やかな坂道で、歩幅を小さくして上る練習を行う。
- ・下り坂では、膝を軽く曲げ、重心をやや後ろに保ちながらゆっくりと歩く。
- ・杖を使用する場合、坂を上る際は健側から、下る際は杖から先に出すなどの操作を練習する。

7) 不整地歩行練習

- ・病院近くの公園などで、芝生の上を歩く。
- ・砂利道の上を、一步一步確かめるようにゆっくりと歩く。
- ・木の根や石などの小さな障害物を、またいだり避けたりしながら歩行する。

8) 傘さし歩行練習

- ・実際に小雨の中で傘をさして歩く。
- ・片手で傘を開いたり閉じたりする動作を練習する。

3 当院の屋外歩行練習 コース



4 実際の屋外歩行練習 場面



歩道歩行練習



休憩場面



踏切歩行練習



横断歩道練習



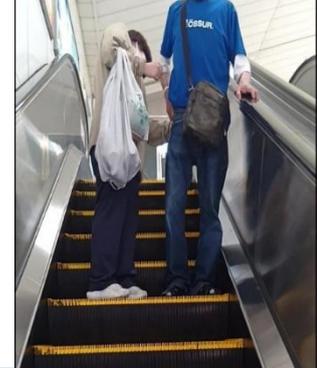
自電車練習



屋外練習



エスカレータ練習



屋外車椅子練習

買い物練習



1 買い物練習 目的

1) 身体機能面

- ・歩行能力: 長距離、人混み、不整地での安定した歩行
- ・耐久性: 疲れずに買い物を終えるための体力
- ・バランス: 商品を取る・置く、会計時などの立位バランス
- ・手指機能: 商品を掴む、財布から小銭やカードを出す細かな動作
- ・福祉用具応用: 杖、歩行器、車椅子などを実際の環境で安全に使う

2) 高次脳機能・認知面

- ・計画性: 買う物リストの作成、店を回る順序の計画
- ・遂行機能: 計画に沿った行動、品切れなどの問題解決
- ・注意機能: 商品棚から目的物を探す、人や物にぶつからないようにする
- ・記憶力: 買う物を覚える、メモを見て思い出す
- ・金銭管理: 予算内での買い物、代金の計算、支払い、お釣りの確認

3) 心理・社会面

- ・自信回復: 「一人でできた」という成功体験を積む
- ・意欲向上: 外出し、社会と関わることへの意欲を高める
- ・社会交流: 店員に質問するなど、他者とのコミュニケーション
- ・役割獲得: 「家族のための買い物」など、家庭での役割を再び得る
- ・不安軽減: 外出や人混みに対する不安を減らす

4) 実践的な生活能力 (IADL) の評価

- ・課題の明確化: 退院後の生活で「できること」「難しいこと」を具体的に把握する
- ・環境設定の検討: 介助の必要度や、ネットスーパー等の代替手段を検討する
- ・家族指導: 安全な介助方法や、本人の力を引き出す関わり方を家族に伝える
- ・退院支援: 評価結果を基に、より現実的な退院支援計画を立てる

2 買い物練習 リハビリテーションプログラム

1) 商品の支払い練習

- ・模擬紙幣や硬貨を使い、指定された金額を財布から素早く出す。
- ・お釣りの金額が合っているかを確認する。

2) 袋詰め練習

- ・重い物（牛乳など）を下に、軽い物（パンなど）を上に入れる。
- ・卵など壊れやすい物を、潰れない場所に配置する。
- ・限られたスペースのエコバッグに、商品を効率よく収める。

3) 店内歩行練習

- ・カートを押したり、カゴを持ったりしながら安定して歩く。
- ・他の客や商品棚にぶつからないように、方向転換や回避を行う。
- ・店内の案内表示を見ながら、目的の売り場まで移動する。

4) 商品を選択する練習。

- ・買い物リストに書かれた商品を、棚から見つけ出す。
- ・2つの商品の値段と内容量を見比べ、どちらがお得かを判断する。

5) 荷物を持つ練習

- ・1kg～5kgなど、様々な重さの荷物を持ってバランスを崩さずに歩く。
- ・身体への負担が少ない持ち方（両手で均等に持つなど）を試す。
- ・荷物を持ったまま、ドアの開閉や鍵の操作を行う。

6) コミュニケーション練習

- ・店員役に「〇〇はどこにありますか？」と質問する。
- ・レジでの「ポイントカードはお持ちですか？」といった問いに、適切に返答する。

7) 読解・計算練習

- ・商品パッケージの裏にある原材料名やアレルギー表示を読む。
- ・店内の「お手洗い」「レジ」といった案内表示を見つけ、その意味を理解する。
- ・買い物カゴの中にある商品の合計金額を、電卓や暗算でおおよそ計算する。
- ・支払った金額に対して、お釣りがいくらになるかを計算する。

8) 注意機能練習

- ・騒がしい店内放送が流れる中で、買い物リストの品物を探し続ける。
- ・商品を選んでいる最中も、周囲（背後から来る人やカート）に意識を向ける。
- ・歩きながら商品を探すなど、複数の作業を同時に安全に行う。

3 実際の買い物練習 場面



店内歩行練習



商品を選択する練習



袋詰め練習



支払い練習（計算練習・コミュニケーション練習）



病院の近隣（ローソンで買い物練習）



病院の近隣（西友で買い物練習）

家事動作練習



1 家事動作練習 目的

1) 身体機能面

- ・長時間の作業に耐える持久力・耐久性（例：調理、掃除）
- ・不安定な姿勢や動作でのバランス能力（例：物を干す、かがむ）
- ・両手を協調して使う能力（例：包丁と食材、洗濯物をたたむ）
- ・細かな指先の動き（例：野菜の皮むき、洗濯バサミの使用）
- ・移動と作業を同時に行う複合的な動作（例：掃除機をかける）

2) 高次脳機能・認知面

- ・作業手順や段取りを考える計画性（遂行機能）
- ・複数の作業を同時に進める注意の配分（例：同時調理）
- ・火の元や刃物などへの危険管理能力
- ・手順や物の置き場所を覚える記憶力
- ・予期せぬ事態に対応する問題解決能力

3) 心理・社会面

- ・家庭内での「役割」の再獲得による自己肯定感の回復
- ・「できる」という実感によるリハビリ意欲の向上
- ・慣れた活動による精神的な安定と達成感
- ・家族に貢献することで得られる満足感と円滑な関係構築

4) 退院後の生活準備

- ・実際の生活で可能な家事レベルの具体的評価
- ・自助具や便利な道具（福祉用具）の選定と使用練習
- ・住宅改修（手すり等）の必要性の検討
- ・休憩を挟むなど、楽にできる動作方法の習得
- ・訪問介護（ヘルパー）サービスなど、社会的サービスの利用検討

2 家事動作練習 リハビリテーションプログラム

1) 皿洗い練習

- ・シンクの前に立ち、10～15分間作業を継続する。
- ・食器を片手で支えながらもう片方の手で洗う。
- ・洗った食器を、水切りカゴの適切な場所に整理して置く。

2) 掃除機で掃除練習

- ・リハビリ室の広い範囲で掃除機をかける。
- ・椅子や机などの障害物を避けながら、隅々まで掃除する。
- ・電源コードが足に絡まらないように、コードの位置を管理しながら作業する。
- ・ノズルを交換し、狭い場所の吸引を行う。

3) 拭き掃除練習

- ・机や窓など、広い平面を均等な力で拭き上げる。
- ・しゃがんだ姿勢で、床や棚の下段を拭く。
- ・背伸びをしたり、台を使ったりして、棚の上段など高い場所を拭く。
- ・水道で雑巾を絞り、適切な水分量に調整する。

4) 洗濯干し練習

- ・洗濯カゴを持ち、ベランダ（や模擬的な物干し場）まで運ぶ。
- ・洗濯バサミをつまみ、衣類を固定する。
- ・ハンガーに衣類をかけ、それを物干し竿にかける。

5) トイレ掃除練習

- ・柄の長いブラシを使い、便器の内部をこする。
- ・しゃがんだ姿勢で、便器の周りの床を拭く。

6) 浴槽掃除練習

- ・浴槽をまたぎ、中に入って内壁をこする練習を行う。
- ・柄の長いブラシを使い、浴槽の底や壁を立ったまま洗う。
- ・シャワーを操作し、洗剤を洗い流す。

3 実際の家事動作練習 場面



掃除機掃除練習



皿洗い練習



拭き掃除練習



洗濯干し練習



洗濯練習



洗濯たたむ練習



調理練習



1 調理練習 目的

1) 身体機能面

- ・立位耐久性: 長時間キッチンに立ち続ける体力
- ・バランス能力: 物を持ちながらの移動や、棚へのリーチ動作
- ・両手の協調性: 食材を押さえながら切る、混ぜるなどの動作
- ・手指の巧緻性: 皮むきや計量など、細やかで力強い指の動き
- ・感覚機能の活用: 熱さや冷たさを感じ、安全に作業する

2) 高次脳機能面

- ・計画・段取り: 献立から完成までの手順を考える (遂行機能)
- ・注意の分配: 複数の調理を同時に進める、火加減に気を配る
- ・記憶力: レシピや手順、物の置き場所を記憶する
- ・問題解決能力: 材料不足などのトラブルに臨機応変に対応する
- ・安全管理: 火の元、刃物、衛生面への注意を払う

3) 心理・社会面

- ・役割の再獲得: 「食事を作る」役割を担い、自信を取り戻す
- ・達成感・満足感: 料理を完成させ、喜ばれることによる喜び
- ・自己表現: 料理を通じた楽しみや、創造性の発揮
- ・コミュニケーション: 「食」を通じた家族や他者との交流

4) 実践的な生活設計

- ・実用的な能力評価: 安全に行える調理レベルを具体的に見極める
- ・環境調整の検討: IHコンロへの変更や手すりの設置など
- ・自助具の選定・練習: 片手用調理器具など、便利な道具を活用する
- ・代替案の検討: 惣菜や配食サービスなど、無理のない食生活を計画する

2

調理練習 リハビリテーションプログラム

1) 献立を考える練習

- ・スーパーのチラシを見ながら、予算や時間などの条件に合わせて献立を考える。
- ・栄養士と連携し、塩分やカロリー制限を考慮した献立作成に挑戦する。
- ・決めた献立に必要な食材を、漏れなくリストアップする（買い物リスト作成）。

2) 調理の段取り練習

- ・「ご飯が炊きあがる30分で、他2品を完成させる」など、時間制限のある課題に取り組む。
- ・作業を始める前に、「まず何をして、次に何をするか」を口頭で説明する。

3) 調理の注意機能練習

- ・鍋が焦げ付かないか、吹きこぼれないかなど、コンロの火加減を見守り続ける。
- ・レシピ通りに調味料を正確に計量する。
- ・汁物を煮込みながら、隣のコンロで炒め物をするなど、2つ以上の作業を同時に行う。

4) 具材を切る練習

- ・きゅうりの輪切り、人参の短冊切り、玉ねぎのみじん切りなど、様々な切り方に挑戦する。
- ・必要に応じて、滑り止めマットや釘付きまな板などの自助具を活用する。
- ・豆腐など柔らかい食材から始め、徐々にカボチャなど硬い食材へ難易度を上げる。

5) 具材を煮る練習

- ・コンロのスイッチを入れ、鍋でお湯を沸かす。
- ・タイマーを使い、指定された時間（例：10分間）煮込む。
- ・煮込んでいる最中に、アクを取り除いたり、調味料を加えたりする。

6) 具材を炒める練習

- ・軽量のフライパンを使い、食材（模擬品でも可）をあおる。
- ・ヘラや菜箸を使い、食材を均一に混ぜながら炒める。
- ・指示に合わせて、コンロの火力を「弱火」「中火」「強火」に変更する。

7) 適正に盛り付ける練習

- ・大皿の料理を、複数の小鉢へ均等に分ける。
- ・箸やトングを使い、形を保ったまま皿に移す。

3 実際の調理練習 場面



献立を考える練習



具材を切る練習



具材を炒める練習



具材を煮込む練習



適正に盛り付ける練習



皿洗い練習



献立作成



調理



減塩指導



食事（味見）



調理練習過程

自宅訪問練習



1 自宅訪問練習 目的

身体機能・生活動作の最終確認

- ・ 病院で練習した動作（歩行、トイレ、入浴）が自宅の環境で通用するかの検証
- ・ 玄関の段差、敷居、畳など、実際の住環境への適応能力の評価
- ・ 自宅で過ごすことでの疲労度や体力の確認

生活環境の具体的評価と課題抽出

- ・ 段差や通路の幅などの物理的障壁（バリア）の発見
- ・ 手すりの設置場所や住宅改修の必要性の具体的判断
- ・ 福祉用具（ポータブルトイレ等）が実際に設置可能か、使いやすいかの確認
- ・ 安全な動線を確認するための家具配置の検討

家族（介護者）への実践的指導

- ・ 自宅の段差や浴室など、実際の場面での安全な介助方法の指導
- ・ ご家族の介助負担がどの程度になるかの具体的把握
- ・ 「家で介護できるか」というご家族の不安を軽減し、自信につなげる

心理・認知面の評価

- ・ 自宅に戻ることによって生じる安心感や、逆に焦りなどの心理状態の確認
- ・ 物の配置を覚えているかなど、実際の生活場面での認知機能の評価
- ・ 家庭内での「役割」を再認識するきっかけ作り

リハビリテーションの最終退院調整

- ・ 自宅で判明した課題を、退院までのリハビリの最優先目標に設定
- ・ 患者さん・ご家族と、より現実的で具体的な退院後の目標を共有
- ・ 訪問結果を基に、退院後のサービス（訪問リハビリ等）の必要性を検討

2 実際の自宅訪問練習 場面



自宅階段練習



布団床上練習



玄関開閉練習



掃除練習



洗濯練習



車椅子導線



模擬入浴練習



口腔ケア練習



つたい歩き練習



ベッド移乗練習



道路遮断練習



環境調整



犬散歩練習



外食練習



公共交通機関練習



1 公共交通機関練習 目的

1) IADL（手段的日常生活動作）の再獲得と社会参加の促進

- ・ 具体的な生活行為の再獲得
通院、買い物、友人との交流、趣味活動など、多くの社会参加には公共交通機関の利用が不可欠です。病院内での歩行練習だけでは得られない、「自宅から目的地まで移動する」という一連の生活行為を再獲得するために、実際の環境での練習が極めて重要になります。
- ・ 環境への適応:
駅やバス停の構造、乗り物の種類、混雑状況など、患者さんが退院後に生活する地域環境は様々です。実際の環境で練習することで、段差の高さ、手すりの位置、乗り換えの距離感などを身体で覚え、個別性の高い課題に対応する能力を養います。

2) 心理的な不安の軽減と自信の回復

- ・ 成功体験の提供
セラピストという専門家が付き添う安全な環境で「一人で電車・バスに乗れた」という成功体験を積むことは、患者さんの大きな自信（自己効力感）につながります。
「転びそうで怖い」「人にぶつかったらどうしよう」「道に迷ったら…」といった漠然とした不安を、練習を通して具体化し、手すりの効果的な使い方や、駅員さんへの声のかけ方など、具体的な対処法を一緒に見つけ出すことができます。

3) 高次脳機能の評価と実践的練習

- ・ 注意機能
乗り換え案内、時刻表、駅のアナウンス、周囲の乗客の動きなど、多くの情報の中から必要なものを選択し、注意を向け続ける必要があります（選択的注意、持続的注意）。
- ・ 遂行機能
「何時の電車に乗るか」「どのルートで行くか」といった計画を立て（プランニング）、切符を買って改札を通り、乗り換えて目的地に到着するまでの一連の行動を順序立てて実行します。
- ・ 記憶力
乗るべき路線の名前、乗り換え駅、降車駅などを覚えておく必要があります。
問題解決能力: 電車の遅延、乗り間違い、エレベーターが見つからないといった予期せぬ事態に、どう対応するかを判断し、実行する能力が問われます。

4) 社会資源の活用能力の獲得

- ・ 駅員・乗務員への介助依頼:
スロープの設置依頼や、乗降時の手伝いをどのタイミングで、どのように頼めばよいかを実際に練習します。
- ・ 福祉制度の利用:
身体障害者手帳などによる運賃割引の利用方法や、各種サービスの申請方法について、ソーシャルワーカーと連携しながら支援する機会にもなります。
- ・ 情報収集:
スマートフォンの乗り換え案内アプリの操作や、駅の案内表示の見方などを練習し、自身で情報を得て行動する力を養います。

2 公共交通機関練習 リハビリテーションプログラム

1) 電車・バス乗車練習

- ・券売機での切符の購入やICカードの利用ができる。
- ・改札をスムーズに通過できる。
- ・電車やバスの乗降口の段差や隙間を安全にクリアできる。
- ・車内での適切な場所の確保と、揺れに対するバランス保持ができる。
- ・降車ボタンを押す、乗り過ごしを防ぐなどの適切な行動がとれる。

2) 電車・バス乗り換え練習

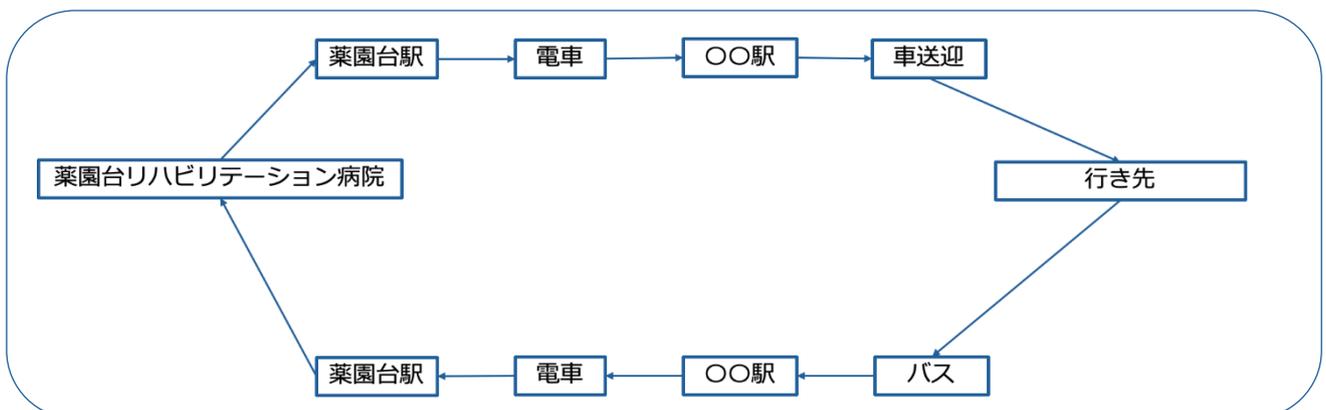
- ・駅やバスターミナルの案内表示を理解し、乗り換え経路を把握できる。
- ・限られた時間内に、適切なプラットフォームやバス停へ移動できる。
- ・乗り換えに必要な移動距離を、安全なペースで歩ききれる体力をつける。

3) 横断歩道練習

- ・信号の色を正しく認識し、その意味に従って行動できる。
- ・横断前に左右の安全確認を確実にできる。
- ・青信号が点滅し始めた際の適切な判断（渡りきるか、引き返すか）ができる。
- ・横断歩道を渡りきれるだけの歩行速度（目安：秒速1メートル）と持久力を身につける。

4) 人混みでの歩行練習

- ・他者との接触を避けながら、安全な進路を判断して歩ける。
- ・周囲の人の動きを予測し、急な方向転換や停止に対応できる。
- ・人混みに対する不安や恐怖心を克服する

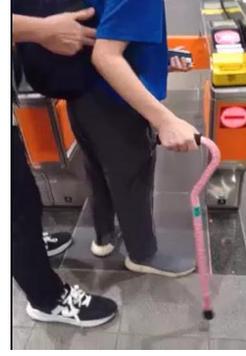


3 実際の公共交通機関練習 場面

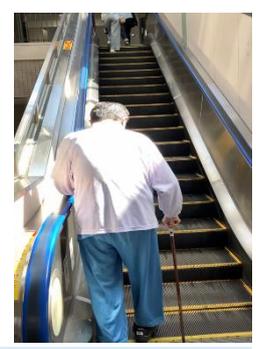


バス・電車乗車練習

駅の支払い練習



電車乗り換え練習



エレベーター練習

エスカレーター練習



駅構内の長距離歩行練習

模擬復職練習



1 模擬復職練習 目的

身体機能面

- ・ 就労に必要な体力の評価: 1日（午前・午後など）の活動量に耐えられるかの客観的評価
- ・ 集中持続力の確認: デスクワークや軽作業を長時間継続できるか
- ・ 通勤のシミュレーション: 決まった時間に活動を開始・終了する生活リズムの再構築
- ・ 疲労の自己管理: 自身の疲れを認識し、休憩を適切に取る練習

高次脳機能面

- ・ 実務に近い形での能力評価: 実際の仕事に近い課題（塗装業・工事作業）での能力評価
- ・ 注意機能: 周囲に人がいる環境下で、割り込み（電話など）に対応しつつ作業に集中する
- ・ 記憶力: 口頭での複数指示などを記憶し、正しく実行する
- ・ 遂行機能（段取り）: 複数の業務に優先順位をつけ、計画的に時間内に終える

コミュニケーション・対人関係面

- ・ 「報告・連絡・相談」の実践: セラピストを上司に見立て、業務の進捗を報告する練習
- ・ 指示の理解と確認: 曖昧な指示に対し、意図を正確に質問して確認する
- ・ 自身の状態の伝達: 「疲れた」「難しい」といった自身の状況を適切に伝える練習

心理・自己認識面

- ・ 客観的な自己評価: 病前との能力の違いを認識し、障害を受容するプロセスを支援
- ・ 自信の回復: 「仕事できた」という成功体験を積み重ね、復職への意欲を高める
- ・ ストレス対処: 想定される業務上のストレスへの対処法を学ぶ

具体的な復職計画の策定

- ・ 職場への「合理的配慮」の明確化: 必要なサポート（業務内容の変更、時短勤務など）を具体化する
- ・ 最適な復職形態の検討: 評価結果を基に、本人と職場にとって最適な働き方を検討する
- ・ 関係機関との連携資料: 企業や専門機関に提出する客観的なデータ（評価結果）を作成する

2 実際の模擬復職練習 場面



脚立操作練習



塗装練習



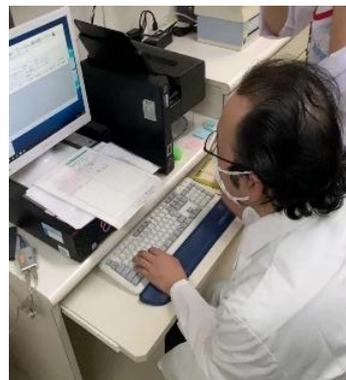
木工練習



復職に向けて清掃練習



実際の調剤室で薬剤業務の模擬復職練習



実際の調剤室で薬剤業務の模擬復職練習

復職練習



1 復職練習 目的

1) 復職能力確認と課題の確認

- ・通勤も含めた1日の総合的な耐久性を実測する。
- ・実際の業務スピードやプレッシャーの下で、遂行能力を最終確認する。
- ・本人が「できること」を再認識し、復職への自信を得る。

2) 実環境への適応確認

- ・デスクの高さや通路の幅など、図面では不明な物理的環境との適合性を確認する。
- ・職場の騒音や人の動きなど、実際の感覚情報に心身を再順応させる。

3) 合理的配慮の検証と調整

- ・計画した合理的配慮（支援機器、業務内容の調整）が、現場で本当に有効か検証する。
- ・実際に試した結果を基に、休憩の取り方などをより現実的な内容に調整する。

4) 本人と職場の不安軽減と話し合い

- ・本人の「仕事についていけるか」などの不安を、実際の体験を通じて軽減する。
- ・職場側が本人の能力と必要な手助けを具体的に理解し、受け入れ体制を整える。
- ・本人・職場・病院が共通認識を持ち、円滑な復職への合意を形成する。

5) 持続可能な復職プランの提案

- ・練習結果に基づき、具体的な段階的復職スケジュール（時短勤務の時間や日数）を確定する。
- ・職場での相談相手や定期面談など、具体的なサポート体制を最終決定する。

2 実際の復職練習 場面



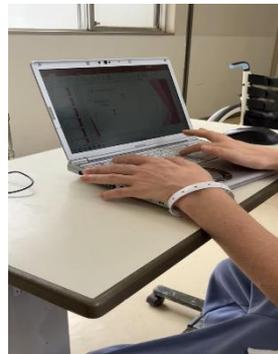
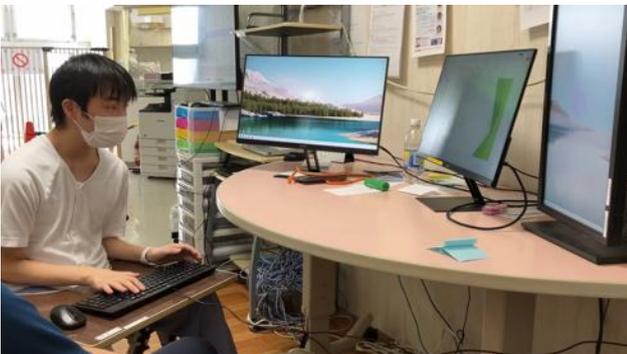
作業準備練習



通勤～オフィスで事務作業練習



工場勤務作業練習



パソコン練習場面

退院前訪問指導



1 退院前訪問指導 目的

1) 生活環境のリスク評価と改善提案

- ・自宅の段差、手すりの有無、通路の幅などを確認し、転倒などの危険を評価する。
- ・安全な動線を確認するための家具の配置変更などを助言する。
- ・住宅改修や福祉用具（シャワーチェア等）の必要性を最終判断する。

2) 本人・家族への実践的指導

- ・自宅の浴室やトイレ、ベッドなど実際の環境に即した動作方法を本人に指導する。
- ・家族に対し、安全で負担の少ない介助方法をその場で一緒に練習する。
- ・自宅で継続可能な自主トレーニングや生活上の注意点を具体的に指導する。

3) 在宅サービスの最終調整と連携

- ・レンタル予定の福祉用具（ベッド等）が、問題なく設置・利用できるかを確認する。
- ・ケアマネジャーや訪問看護師などの在宅サービス担当者と、情報を直接共有し連携を図る。
- ・医療保険から介護保険への円滑なサービス移行をサポートする。

4) 退院への不安軽減と合意形成

- ・退院後の生活を事前に体験することで、本人と家族の漠然とした不安を解消する。
- ・「自宅で生活できる」という成功体験が、本人の自信につながる。
- ・本人、家族、病院、在宅サービス担当者の中で、「この準備なら安心して退院できる」という共通認識（合意）を形成する。

2 退院前訪問指導 実際の場面



STとリハ栄養指導



スロープ練習場面



犬の世話練習場面



車椅子練習場面



椅子座る場面



階段練習場面



CMと福祉用具相談場面



車の乗車練習場面

MEMO

本資料に関するお問い合わせ

医療法人下総会 薬園台リハビリテーション病院
病院紹介



医療法人 下総会

薬園台リハビリテーション病院

[所在地] 〒274-0075 千葉県船橋市滝台町94-22

[電話番号] 047-464-8111 (代表)

[FAX番号] 047-464-8114