

# 過疎地域公立診療所における 外来通院型リハビリテーション

田辺市本宮さくら診療所 山下成人





◎和歌山県田辺市  
本宮町(人口約2500)に  
ある公立診療所

♡和歌山県立医大  
那智勝浦町立病院

○通院型リハ提供  
医療機関  
(本宮から車で1時間)



# 総合施設うらら館 リハビリルーム元気工房



# 総合施設うらら館

リハビリルーム(黄)  
診療所(赤茶、右側)

高齢者支援ハウス  
(茶、左側、黄土色)  
社会福祉協議会(緑)  
温泉蘇生の湯(青)



# 外来でのリハビリ実施に向けて

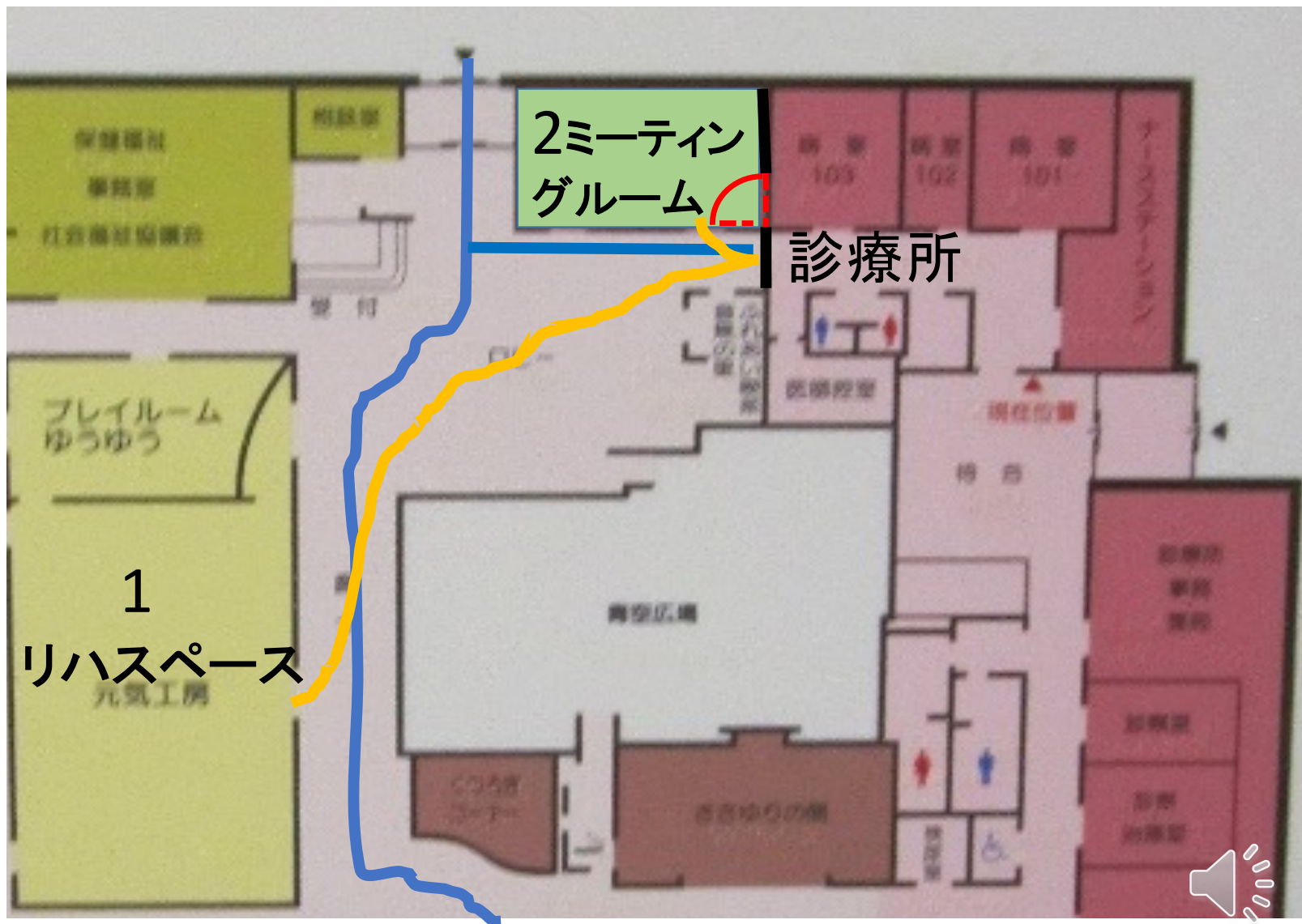
- リハビリスペースの確保
  - 理学療法士の派遣（那智勝浦町立温泉病院から）
  - リハビリ専門医の指導（和歌山県立医大 田島教授）
  - 診療報酬（収入） 通所リハビリ施設としての施設基準を満たさない  
ので、再診料でリハビリを実施
  - H30年度予算（リハビリのマシン、物品、理学療法士の人件費など）
  - リハ来院のための交通手段（送迎）  
など 準備を整えて行きました
- そして、最終的に保健所のチェックをいただいた



# 予期せぬ 弊害

1. 医療法  
施設基準  
動線

2. 消防法  
建築基準  
壁構造



# 運動トレーナーと医師がリハビリを協働実施

## 診療所内の1室をリハビリルームに



2. ミーティング  
ルーム

リハビリ  
ルーム

# 外来リハに参加している患者さん方



男性 6名  
女性 11名  
年齢 68～95才  
平均年齢 82.1才

膝関節痛5名  
腰痛4名  
サルコペニア3名  
肩関節障害3名  
股関節障害2名  
円背2名  
脳性まひ後片麻痺1名  
パーキンソン病1名  
(重複あり)



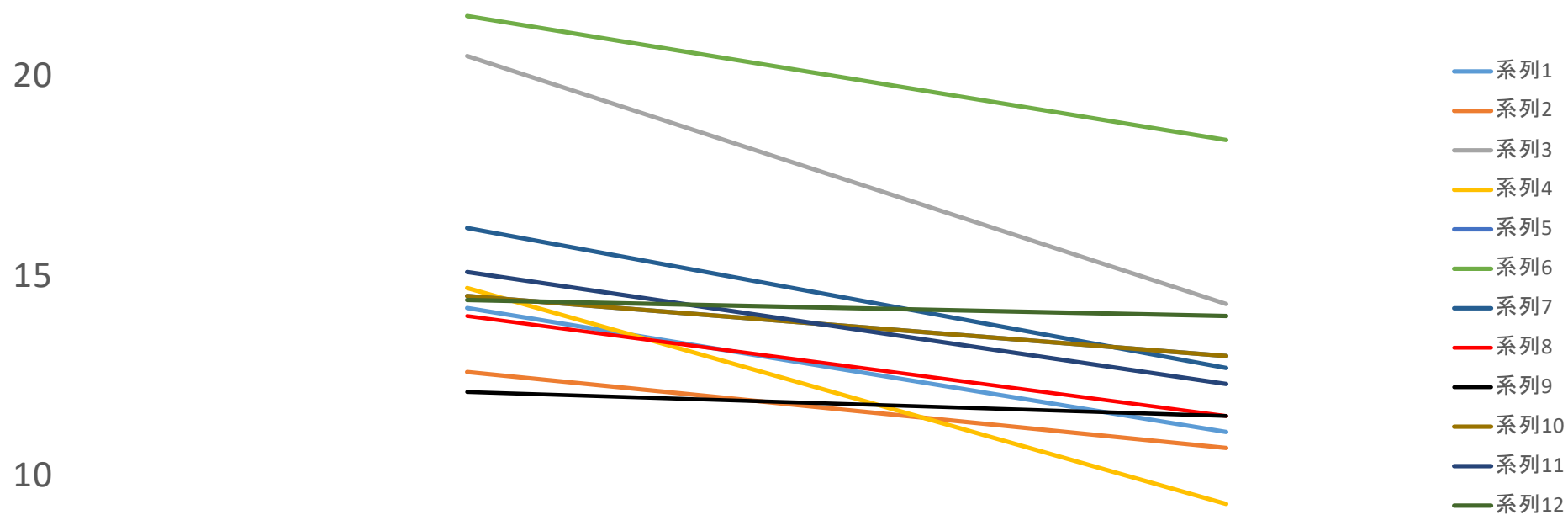
# 自宅での運動の宿題と活動日記の活用



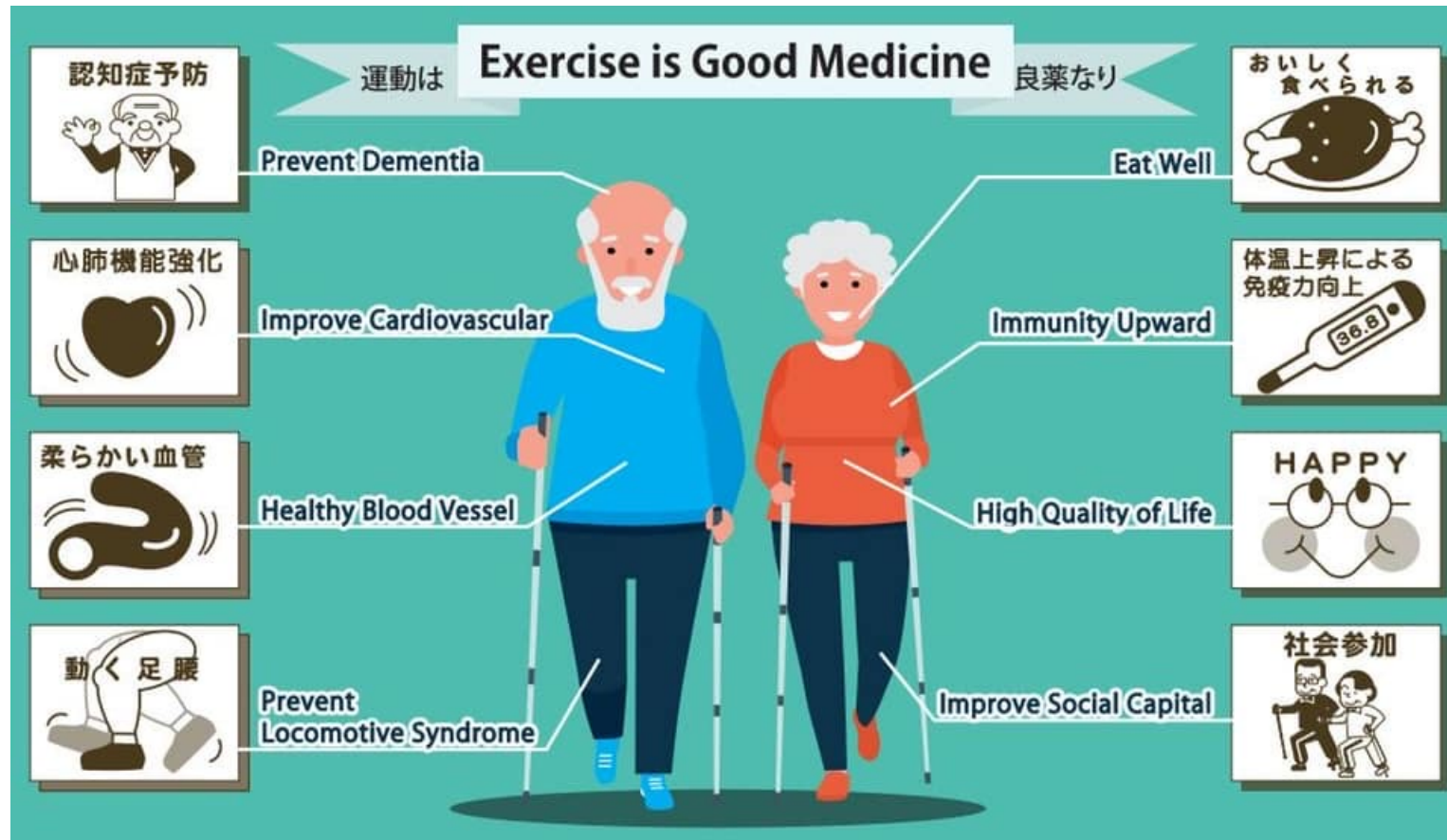
月/日(曜日)	/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)
天気	☀ ☁ ☁ ☁	☀ ☁ ☁ ☁	☀ ☁ ☁ ☁	☀ ☁ ☁ ☁	☀ ☁ ☁ ☁
日記 (気がついたこと その日の行動など)					
宿題 運動・家事 など	<input type="checkbox"/> した ( ) <input type="checkbox"/> しなかった	<input type="checkbox"/> した ( ) <input type="checkbox"/> しなかった	<input type="checkbox"/> した ( ) <input type="checkbox"/> しなかった	<input type="checkbox"/> した ( ) <input type="checkbox"/> しなかった	<input type="checkbox"/> した ( ) <input type="checkbox"/> しなかった
1週間のうちで もっとも 強いいたみ ✕ もっとも 弱いいたみ ○	0				5
始めたお薬					

# 3M TUG タイム 開始時と現時点(3-7か月後)

25 秒



# 運動は良薬に優る



一般社団法人ソーシャルフィットネス協会ホームページより

# DNS Dynamic Neuromuscular Stabilization

## 動的神経筋安定化

- 人間の発達過程に基づいて、運動を行う姿位を変えながら運動強度を変化させていきます。
- 背臥位/仰臥位 四つ這い位 膝立ち 立位の順番で、それぞれの姿位にて運動を行います。
- 興味のある方は、DNS Japan のサイトで、紹介の動画があります。

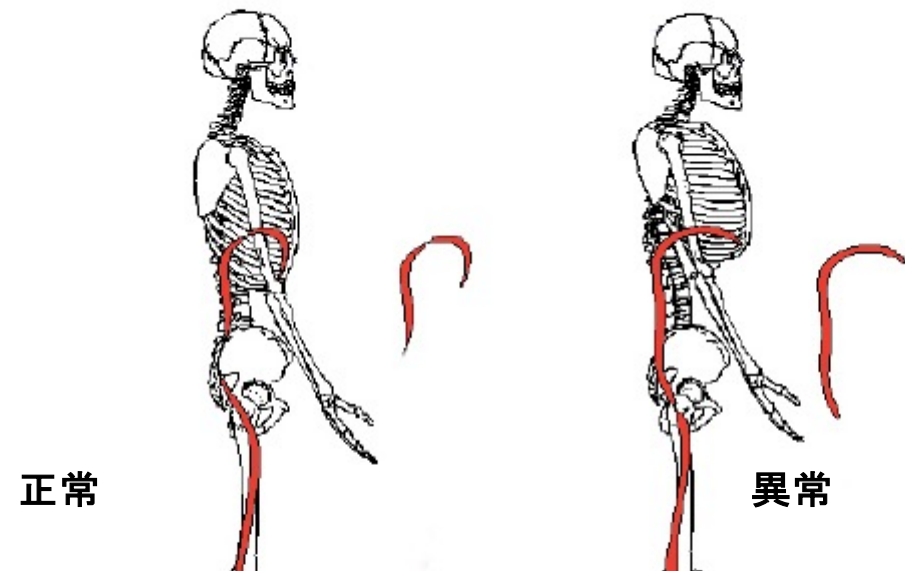


# PRI (Postural Restoration Institute)

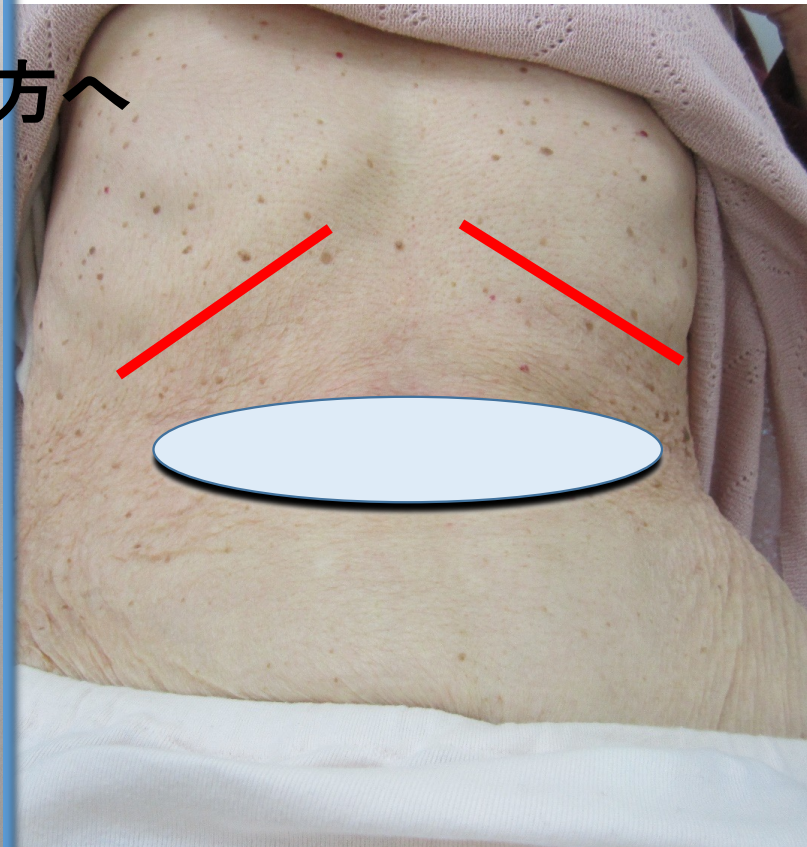
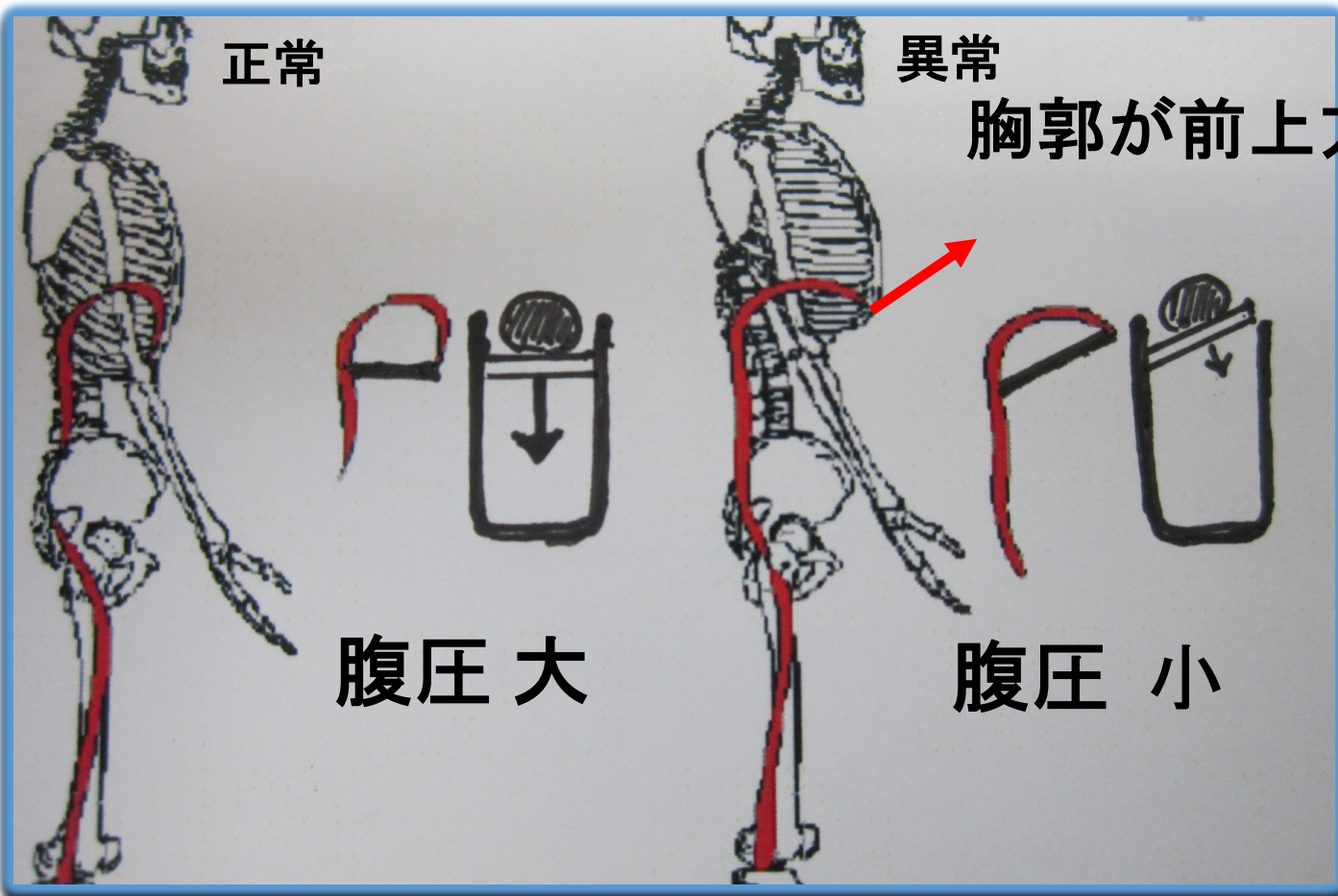
- 身体を正しい位置にし(リポジジョン)、からだの動きを再教育し(リパターン)、からだをもとに戻す、という考えをもとに体系化された理論です。
- 正常な(腹式)呼吸の再教育によりからだが正常な動きを取り戻す、というPRIの考えをもとに、特に呼気に意識しながら体の動きを正常化していきます。
- 興味のある方は、

[PRIの基本コンセプト | PRI Japan](#)

のサイトに動画があります。



# 呼吸による横隔膜・胸郭の動きと腹圧との関係



# ファンクショナルトレーニング 理論

人の体が機能的に効率よく動くように、トレーニング/リハビリテーションをするという考え方

1. 重力を利用する(重力に耐える力を養う)
2. 協働と分離(分離して練習、機能的に協働)
3. キネティックチェーン(筋肉の連鎖)
4. Loading and Unloading(力のたくわえと発揮)
5. 3Dimension Movement Pattern  
(前額面、矢状面、横断面の3面を使った動き)



# 分離のトレーニング

例えば、股関節を屈曲してみる

良い例



悪い例





# Reactive Neuromuscular Training 反応性神経筋トレーニング

- 12cm幅の赤いゴムバンド上を、継足歩行



# まとめ

- 過疎地域の公立診療所での、外来リハビリが実施できるまでの経過をお話しました。
- 当院で実施している外来リハビリでの運動療法について簡単に紹介しました。
- 運動は、からだに良いことがわかっています。理にかなった動きを身につけ、実践するとより効果が高くなることが、今回、外来リハビリを実施して実感されました。
- 普段の外来診察でも、いろいろな局面で、理にかなった動きをお伝えし、実践してもらうことで、症状の改善に役立っています。

**運動療法 お勧めします**