

2021年8月

～訪問看護・訪問リハビリについて②～

リハビリ・症例別 プログラムのガイド



お問合せ

看護の定休は
日曜のみ
(365日24h対応)

☎ **03-6303-2417**

アーム訪問看護ステーション祐天寺

FAX : 03-6303-2418 E-mail : info2@arm-able.co.jp

目次

【運動器疾患】

- ・ 上肢の骨折 . . . 2
- ・ 下肢の骨折 . . . 3
- ・ 変形性関節症（股・膝関節） . . . 4
- ・ 腰痛（脊柱管狭窄症・ヘルニアなど） . . . 5
- ・ 関節リウマチ . . . 6

【中枢神経疾患】

- ・ 脳卒中 . . . 7
- ・ 高次脳機能障害 . . . 8
（記憶障害、注意障害、遂行機能障害、失語など）
- ・ 進行性神経疾患 . . . 9
（パーキンソン病、ALS、脊髄小脳変性症など）

【その他の疾患】

- ・ 呼吸器疾患（COPD、間質性肺炎など） . . . 10
- ・ 循環器疾患（心筋梗塞、狭心症、心不全など） . . . 11
- ・ がん . . . 12
- ・ 認知症 . . . 13
- ・ 小児疾患 . . . 14
- ・ 精神疾患（うつ病、統合失調症など） . . . 15
- ・ 摂食・嚥下障害 . . . 16

上肢の骨折

抱える悩み・課題

転倒等による

骨折



固定・安静や手術に伴う

筋力の低下

関節のこわばり

着替えなど生活制限

家事などの応用動作制限



リハビリメニュー

- 筋力増強訓練
- ストレッチなどの柔軟性訓練
- 日常生活動作訓練
- 家事動作や外出などの応用動作訓練
- 自助具や福祉用具、生活環境の提案
- 自主トレーニングの指導

目標・卒業の目安

日常生活をご自身で行える

家事や外出などの応用動作が行える

再び骨折しないよう安全管理が行える

ご自身で自主トレーニングを継続できる

下肢の骨折

抱える悩み・課題

転倒等による
骨折

固定・安静や手術に伴う

**柔軟性低下
筋力低下
疼痛**



**家の中の移動が困難
再転倒のリスク
外出困難・閉じこもり**

リハビリメニュー

- 関節可動域訓練、ストレッチなどの柔軟性訓練
- 筋力増強訓練
- バランス訓練
- 屋内/屋外歩行訓練、階段昇降訓練
- 杖や歩行器の選定や使い方の練習
- 浴室や玄関等の家屋環境の評価と福祉用具の提案
- 自主トレーニングの指導



目標・卒業の目安

トイレや浴室等の自宅内の移動/歩行ができる

買い物や趣味活動での外出ができる

再転倒を予防できる（転倒の危険がない）

ご自身で自主トレーニングを継続できる

変形性関節症（股・膝関節）

抱える悩み・課題



リハビリメニュー

- 関節可動域訓練、ストレッチなどの柔軟性訓練
- 筋力増強訓練
- バランス訓練
- 屋内/屋外歩行訓練、階段昇降訓練
- 杖や歩行器の選定や使い方の練習
- 関節に負担をかけない生活環境の提案
- 自主トレーニングの指導



目標・卒業の目安

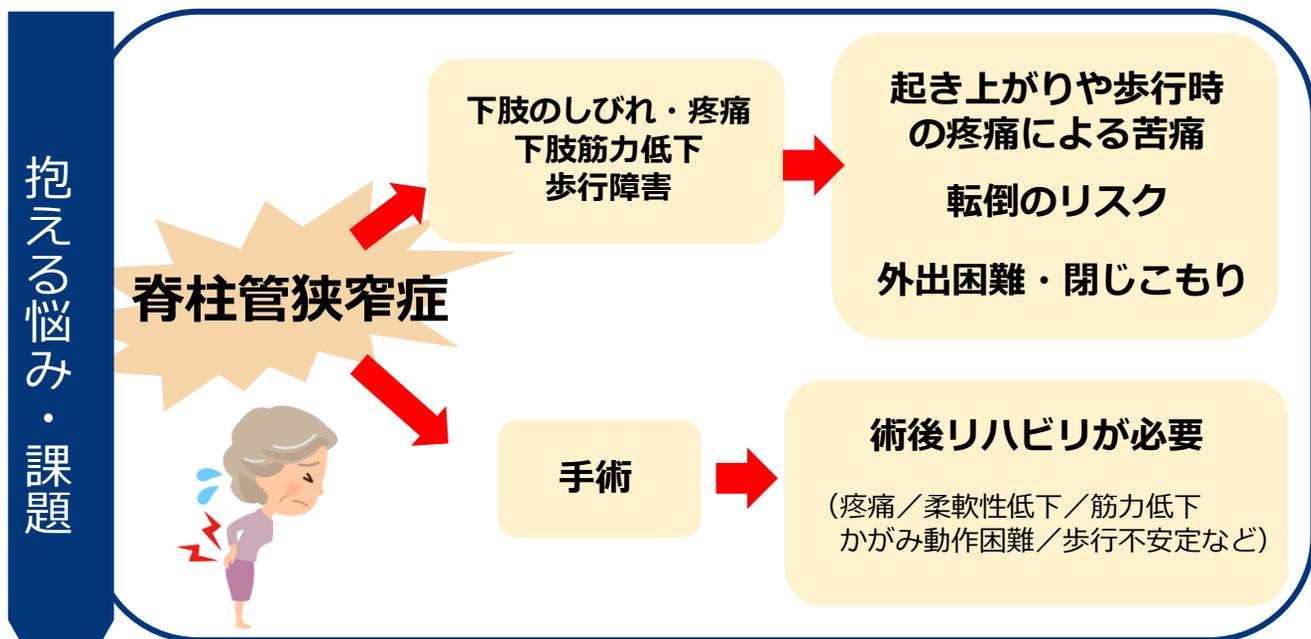
痛みの改善/消失、疼痛の増悪を予防できる

トイレ動作や入浴動作、自宅内の歩行ができる

安全に買い物や趣味活動での外出ができる

ご自身で自主トレーニングを継続できる

腰痛（脊柱管狭窄症・ヘルニアなど）



- リハビリメニュー
- 関節可動域訓練、ストレッチなどの柔軟性訓練
 - 下肢/体幹の筋力増強訓練
 - 屋内/屋外歩行訓練、階段昇降訓練
 - 杖や歩行器の選定や使い方の練習
 - 腰に負担をかけない生活環境の提案
 - 自主トレーニングの指導
 - 正しい動作訓練、疼痛再発予防の教育

- 目標・卒業の目安
- しびれや痛みの改善
 - 正しい姿勢や動作を習得し、再発予防ができる
 - 転倒の危険や苦痛なく、行きたいところへ行ける

関節リウマチ

抱える悩み・課題

関節リウマチ の発症



関節の痛み・腫れ
朝のこわばり
関節変形や可動域制限
免疫の異常による全身症状
(発熱・食欲不振・貧血など)

治療と同時進行で
早期からリハビリを
行うことが重要です！

立ち上がりや歩行時の苦痛
食事や更衣動作が出来ない
外出困難・閉じこもり

リハビリメニュー

- 変形予防のための関節可動域訓練、ストレッチ
- 関節に負担のない範囲での筋力増強訓練
- 関節に負担をかけない生活環境づくりの提案
(ベッドやトイレの高さ、手すりの位置や形、食器などの自助具、歩行補助具など)
- 関節に負担の少ない動作やポジショニング指導
- 日常生活を維持するための動作・歩行訓練

目標・卒業の目安

関節変形など症状の増悪を防ぐことができる

日常生活動作を維持できる

関連症状を早期に発見できる

脳卒中

脳卒中は症状が様々なので、
リハビリのメニューやゴールも
一人ひとり異なります
発症から早い時期の方がリハビリの効果
が高いと言われています

抱える悩み・課題

脳卒中 の発症



運動麻痺
感覚障害
高次脳機能障害
言語障害
嚥下障害
など様々な症状が出現

歩行障害、転倒のリスク
日常生活動作の制限
(トイレ、入浴、着替え等)
外出困難、閉じこもり
コミュニケーションの制限
誤嚥性肺炎のリスク
脳卒中再発のリスク

リハビリメニュー

- 関節可動域訓練、ストレッチなどの柔軟性訓練
- 神経筋再教育、筋力増強訓練
- 基本動作訓練（寝返、起き上がり、座位、移乗）
- 屋内/屋外歩行訓練、階段昇降訓練
- 杖や車いすの選定や使い方の練習
- 自主トレーニングの指導
- 高次脳機能訓練/言語訓練/嚥下機能訓練など
- 介助方法などの家族指導

目標・卒業の目安

転倒なく安全に移動/歩行ができる

トイレや入浴などの日常生活動作が出来る

趣味活動や他者との交流が出来る

安全に食事を楽しむことが出来る

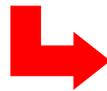
再発予防の知識を持ち、生活習慣を整える

高次脳機能障害

(記憶障害、注意障害、遂行機能障害、失語など)

抱える悩み・課題

約束を忘れる
集中できない、ぼんやりしている
簡単な道具がうまく使えない
二つのことを同時に行えない
コミュニケーションが難しい など



日常生活や社会制限など
転倒や怪我などの危険

リハビリメニュー

- 集中できる課題の提案
- コミュニケーション訓練
- 生活環境や自助具など代償手段の提案
- 日常生活動作訓練、応用動作訓練
- 関わり方などの家族指導

目標・卒業の目安

安全に日常生活を送ることができる

スムーズにコミュニケーションが取れる

外出など社会生活が安全に行える

転倒や怪我などの危機管理が行える

進行性神経疾患

(パーキンソン病、ALS、脊髄小脳変性症 など)

発症・診断



筋力機能低下、麻痺症状
筋肉のこわばり
振戦や失調症状
バランス障害
呼吸機能低下
言語・嚥下機能低下
など

日常生活動作困難
転倒のリスク
コミュニケーション制限
社会生活の縮小
誤嚥のリスク
介助量増大、寝たきり

抱える悩み・課題

リハビリメニュー

- 関節可動域訓練、ストレッチなどの柔軟性訓練
- 筋力増強訓練、バランス訓練
- 日常生活動作練習
- 言語訓練、コミュニケーション方法の確立
- 呼吸リハビリテーション
- 自主トレーニングの指導
- 生活環境の提案、福祉用具の提案・調整、介護方法の指導

トイレや浴室等の自宅内の移動/歩行ができる

買い物や趣味活動での外出ができる

転倒を予防できる (転倒の危険がない)

ご自身で自主トレーニングを継続できる

身体機能・能力の維持/継続して介入することあり

目標・卒業の目安

呼吸器疾患

(COPD、間質性肺炎など)

抱える悩み・課題

労作に伴う息切れ、呼吸苦
活動性低下による筋力低下、持久力低下
日常生活動作困難
歩行制限、外出困難



リハビリメニュー

- 呼吸リハビリ（呼吸法練習、呼吸介助など）
- 筋力増強訓練
- 持久力向上訓練（歩行訓練など）
- 安楽な動作方法の指導
- 生活環境の提案
- 自主トレーニングの指導

目標・卒業の目安

外出が出来るようになる、趣味活動への参加

安楽な動作の獲得、呼吸困難感の改善

ご自身で自主トレーニングを継続できる

循環器疾患

(心筋梗塞、狭心症、心不全など)

抱える悩み・課題

労作に伴う息切れ、呼吸困難
活動性低下による筋力低下、持久力低下
日常生活動作制限、外出困難
再発のリスク



リハビリメニュー

- ストレッチング等の柔軟性訓練
- 筋力増強訓練
- 持久力向上訓練（歩行訓練など）
- 自主トレーニングの指導
- 再発予防のための生活指導



目標・卒業の目安

安全に日常生活動作を行うことができる

外出が出来るようになる、趣味活動への参加

ご自身で自主トレーニングを継続できる

再発や増悪を予防できる

がん

抱える悩み・課題

癌の進行による課題

痛み
骨転移や腫瘍に伴う麻痺症状、神経障害
高次脳機能障害
など

治療過程での課題

廃用（筋力、持久力低下）
術後の拘縮、浮腫
嚥下障害、構音障害
呼吸器合併症
末梢神経障害 など

リハビリメニュー

予防

機能低下の予防（筋力増強訓練、柔軟性向上訓練、自主トレーニング指導）

回復

最大限の機能回復（筋力増強訓練、柔軟性向上訓練、動作訓練、環境整備）

維持

廃用予防、セルフケア指導、自助具の活用

緩和

リラクゼーション、タクティールケア、精神的・社会的援助、ポジショニング

目標・卒業の目安

職業的活動の実現、職場復帰

身体機能や日常生活動作の維持

合併症や後遺症の軽減

療養生活の質の維持・向上/継続して介入することあり

認知症

抱える悩み・課題

活動性低下による筋力・持久力低下
日常生活や家事困難
外出困難、公共交通機関が使えない
コミュニケーション困難
抑うつ など



リハビリメニュー

- 筋力増強訓練、屋外歩行訓練
- 日常生活動作訓練
- 脳の活性化（コミュニケーション、脳トレ）
- 生活リズムの確立、役割の提案
- 援助の仕方などの家族指導、家族支援
- 生活環境の整備

目標・卒業の目安

身体機能を維持することができる

トイレや入浴ができる

買い物や趣味活動での外出ができる

危険を予防し、安全な生活を送ることができる

小児

「ハビリテーション」
持っている機能を生かし
さらに発達を促す

抱える悩み・課題

脳性まひ
ダウン症
精神運動発達遅滞
重症心身障がい児
自閉症スペクトラム
など

身体・知的・言語・
対人機能面などでの
発達の遅れ
社会参加制限



リハビリメニュー

- 発達の評価
- 姿勢保持、変形予防、装具での運動訓練
- 感覚への働きかけ、食事・更衣・排泄訓練
- 車椅子の選定、シーティング
- 集団生活能力向上訓練
- 遊びを通じた高次脳機能訓練、コミュニケーション
- 家族指導・家族支援 など

家族と目標決める

安全に日常生活を送ることができる

集団活動に参加できる

ご自身、ご家族でトレーニングを継続できる

目標・卒業の目安

精神疾患（うつ病、統合失調症など）

抱える悩み・課題

意欲の低下
抑うつ気分
睡眠障害
疲労や倦怠感



不規則な生活リズム
日常生活や社会制限
など

リハビリメニュー

- 適度な運動（ストレッチ体操、筋力増強訓練、屋外歩行訓練など）
- 日常生活動作訓練
- 応用動作訓練
- 集中できる活動の提案



目標・卒業の目安

規則正しい生活リズムの獲得

再発予防のための服薬や時間の管理ができる

日常生活動作がご自身で行える

外出など社会生活が適切に行える

摂食・嚥下障害

抱える悩み・課題

脳血管疾患や手術、老化などによる
口腔・嚥下機能低下



誤嚥による誤嚥性肺炎
栄養状態悪化や全身状態不良
口腔の衛生状態の悪化
食べる楽しみの消失



リハビリメニュー

- 顔面、舌などの筋力増強訓練
- 口腔などの感覚入力訓練
- 姿勢保持訓練、ポジショニング
- 食事用自助具などの導入や助言
- 嚥下食の提案、指導



目標・卒業の目安

適切に咀嚼や嚥下ができる

誤嚥や誤嚥性肺炎を予防できる

食事を楽しむことができる

ご自身で自主トレーニングを継続できる

MEMO

A large, vertically oriented rounded rectangle with a dark green border. Inside the rectangle, there are 20 horizontal light green lines spaced evenly, providing a template for writing a memo.



～訪問看護・訪問リハビリについて②～
リハビリ・症例別プログラムのガイド
(2021年8月)
作成・編集:アーム訪問看護ステーション祐天寺
アームエイブル株式会社