



医療法人鶴林会桂林病院
通所リハビリセンター
けいりん

運動量向上に向けた当院 通所リハにおける取り組み



医療法人鶴林会桂林病院
リハビリテーション部
理学療法士 池田 周平



医療法人鶴林会桂林病院
通所リハビリセンター
けいりん

はじめに

当院通所リハの概要



アクセス: 日田駅から車で7分
市役所から徒歩10分

ご送迎範囲: 大分県日田市、

中津市山国町

遠方でもご相談ください!

桂林病院 併設施設

対象者: 要介護又は要支援の認定を受けた方

特徴: **個別リハビリ実施**に力を入れています。



医療法人鶴林会桂林病院
通所リハビリセンター
けいりん

はじめに

個別リハビリ実施について

- ・ 要支援/要介護者とともに
15～20分の個別リハビリを実施。
- ・ 毎月全利用者に体力測定を実施。

実施項目：

10m歩行/Time Up and GO test(以下TUG)/
片脚立位/握力/閉脚立位





従来のリハビリ実施方針

個別リハビリでは、
利用者のニーズにあわせてストレッチが
主となることが多い傾向。

利用者からの満足度は高いが、
新規利用者を除くと、体力測定結果数値からも
身体機能維持は図れているものの、
全体的に数値上の改善はあまり得られにくい状態。



医療法人鶴林会桂林病院
通所リハビリセンター
けいりん

リハビリ実施方針変更

主な変更点

- ・ストレッチはホットパック/マッサージ機等併用し
利用者のニーズは尊重しながらも、
個別リハビリでは運動療法でのアプローチ量向上。





医療法人鶴林会桂林病院
通所リハビリセンター
けいりん

リハビリ実施方針変更

主な変更点

- ・ サイドメニューの追加
- ・ 各利用者専用の自主訓練メニューを積極的に提供



医療法人鶴林会桂林病院
通所リハビリセンター
けいりん

様

自主トレーニング



通所リハビリセンターけいりん

自主訓練

基本姿勢
○膝と股がくっつかないように痛痒程度に限ります。
○背もたれから背中を浮かしながらできたら最高です。

自主訓練①
もも上げ運動(各5分)
回数をこなす必要はありません。
ゆっくり動かしてください。



様 サイドメニュー

日付	マシン①	マシン②	マシン③	マシン④	滑車
令和6年 月 日					
チェック					
	リカベン	自転車	階段昇降	マッサージ機	
	10分	1分	10分		

* 誘導は職員がしてくれるのでチェックをお願いします。
* 運動と運動の間は5分以上休憩をお願いします。



対象



2023年9月と2024年4月における
同一利用者での比較。

- ・ 10m歩行
- ・ TUG

上記項目の平均値と中央値を算出。

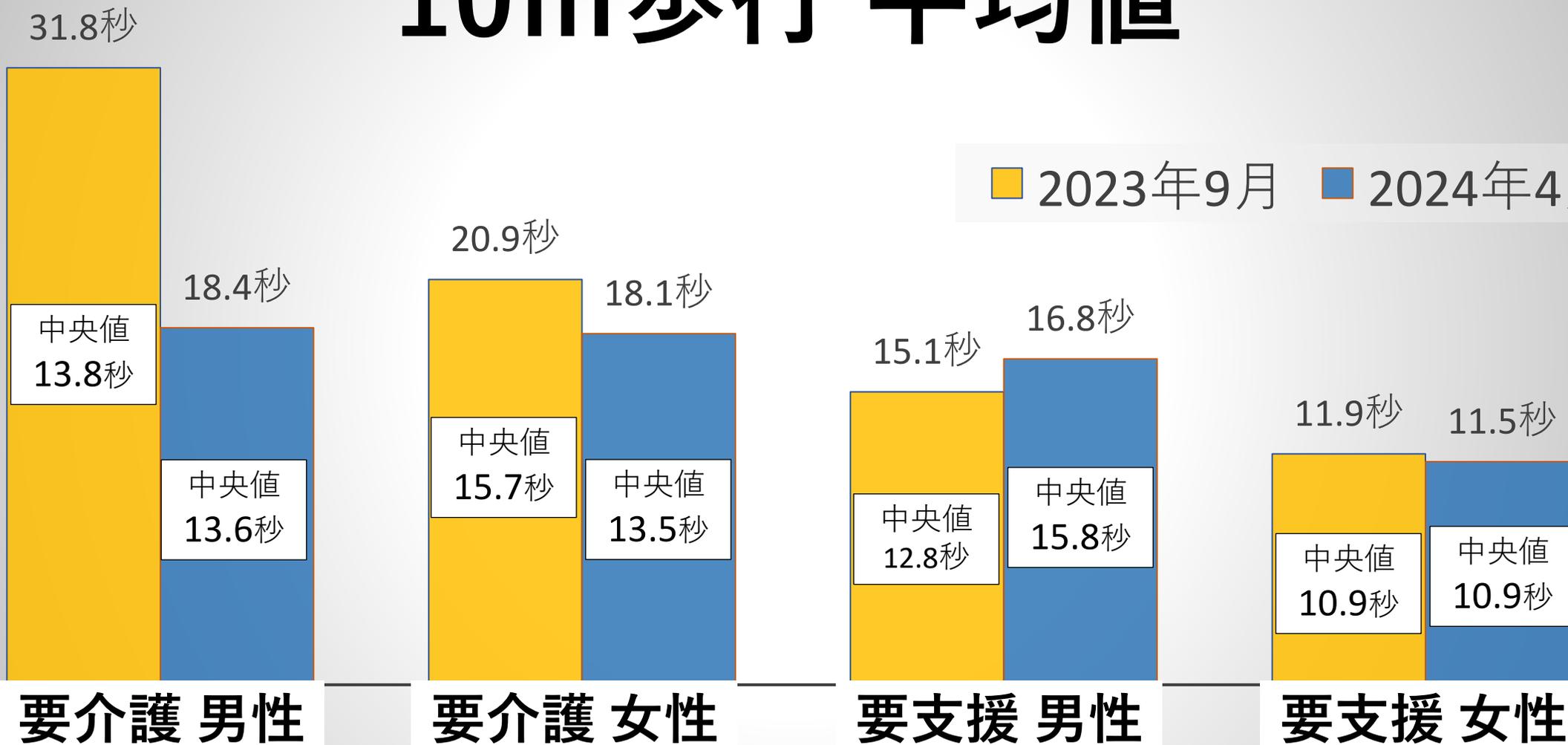
要介護	男性	： 27名
要介護	女性	： 25名
要支援	男性	： 12名
要支援	女性	： 20名



結果

10m歩行 平均値

■ 2023年9月 ■ 2024年4月

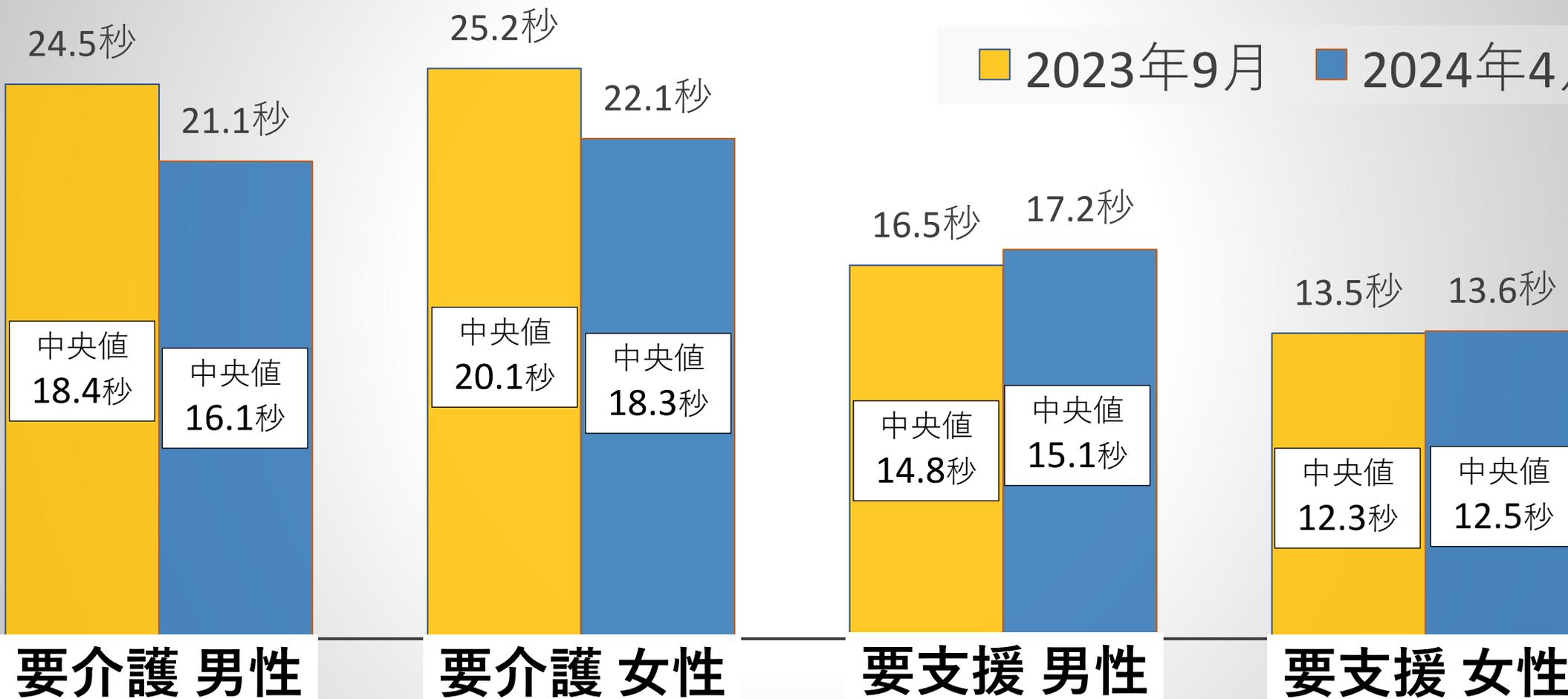




結果

TUG 平均値

■ 2023年9月 ■ 2024年4月





成績向上みられた利用者の傾向

要介護者に多くみられやすい。

- ・ カットオフ値に満たない方。
- ・ 自宅での活動量が少ない方。
- ・ 運動意欲/受け入れ良好な方。
- ・ ご家族の支援/協力の得られやすい方。



おわりに

当院通所リハにおいて、
運動量向上を図れた利用者に対して
体力測定で成績の向上を認めた。
利用者のニーズを満たしながらも
いかにして利用者自身の意欲向上を図り、
運動量向上につなげられるかを
今後も検討していきたい。