

Moncoeurle News 全10刊

2018/4月

モンクールリハビリチームによる 機能訓練の歴史

リハビリ特化型介護老人施設

サ高住 モンクール せつつ

住宅型有料老人ホーム シェリーア モンクール

[代表TEL 072-657-7788]

株式会社 ゴネクスト リハビリチーム

メインチーフ 小川仁志

チーフアドバイザー 増田雅保

[ご挨拶]

リハビリに特化した介護施設です。高齢者の身体機能・心身状況は年齢と共に低下して行きます。常に機能訓練を行うことで、一定の予防効果が期待できます。身体機能の維持・向上を考慮して、本人に身体状況に合わせた個別訓練プランを作成し、リハビリを行っております。

【継続は力なり】の言葉にあるように、継続すれば必ず身体機能のUPは期待できます。

是非、当施設のパーソナルリハビリテーションを体験してください。



S氏検証データの一部

血圧と心拍数 記録シート1

			来所時血圧・心拍数			帰所時HR		
			120	収縮期血圧	140	60	70	80
			80	拡張期血圧	90	低	正常	高
			目標血圧					
日付	時間	出来事	収縮期血圧	拡張期血圧	心拍数	心拍数2	レベル	状態
2017/6/5	9:45	送迎	122	58	87			低
2017/6/6	9:30	送迎	126	58	82			低
2017/6/7	9:30	送迎	112	58	90			低
2017/6/8	9:30	送迎	124	64	75			低
2017/6/9	9:40	送迎	106	54	87			低
平均			118	58	84	#DIV/0!		

【バイタル関連】 問題点及び情報分析 **拡張期血圧の低値** **平均58前後** **心拍数の高値** **平均84前後**

【課題・目標1】 心拍数→心肺機能のUP→心拍数の安定化

【予定plan】 有酸素系exerciselにより、心肺機能の向上

【初期目標・具体的課題項目】
心拍数を減少させる。sPO2の上昇を図る。

【初期目標に対する訓練項目】
肩甲骨・頸部・胸郭の可動性拡大し、呼吸喚起率UPを目標とする。
血圧低値の回復の為に有酸素系エクササイズを実施し経過観察する。

血圧と心拍数 記録シート4

			来所時血圧・心拍数			帰所時HR		
			120	収縮期血圧	150	60	70	100
			80	拡張期血圧	90	低	正常	高
			目標血圧					
日付	時間	出来事	収縮期血圧	拡張期血圧	心拍数	心拍数2	レベル	状態
2017/6/26	9:30	6月26日	112	52	74	71		正常
2017/6/27	9:40	6月27日	122	54	70	70		正常
2017/6/28	9:30	6月28日	122	66	73	75		正常
2017/6/29	9:25	6月29日	116	54	73	69		正常
平均			118	57	73	71		低

【バイタル関連】 **拡張期血圧の低値** **心拍数の高値** **平均84前後 → 77 → 73 → 73をkeepしている。** **第4クールからは、帰所時のHR測定追加**

【目標1】 心拍数安定→心肺機能のUP→心機能の耐用性UP

【予定plan】 有酸素系exerciselにより、心肺機能の向上

●心拍数の増加・高値は心臓に負担がかかるために、機能維持・向上に対しては、平均値72前後を目標とした。目標値には、到達している。**帰所時は、全て正常範囲内。**

【6/5～6/29間の心拍数の変化】
心拍数の安定化が確認される。
肩甲骨・頸部・胸郭の可動性拡大し、来所時sPo2の上昇確認
来所時平均95前後→98に上昇

Moncoeurle News

2018年 3月

第10刊最新版

A detailed report of the rehabilitation and follow-up

- Case1 無気肺高齢者のリハビリと経過報告
Case2 動脈瘤ope後の発語困難・嚥下機能低下高齢者の経過
Case3 心臓疾患・脳梗塞後の高齢者とリハビリに関する考え方
case report

【だれでも出来る簡単エクササイズ】

僧帽筋エクササイズ
肩甲帯エクササイズ

【これ不思議？ 本当？】

自立支援のための介護とリハビリの違い

【最新医学ニュース】

●最新の脳科学より

運動と脳
運動と糖尿病の深い関係



【住所】 摂津市鳥飼野々1-5-9
サ高住 モンクール せつつ
摂津市鳥飼下3-43-6
住宅型有料 シェリーア モンクール

【代表電話・モンクール せつつ】 072-657-77888

だれでも出来る簡単エクササイズ

僧帽筋エクササイズ

肩甲帯エクササイズ

何故必要？

肩甲帯の可動域を拡大することは、胸郭を拡大することに繋がり
呼吸機能を向上する事に効果があります。

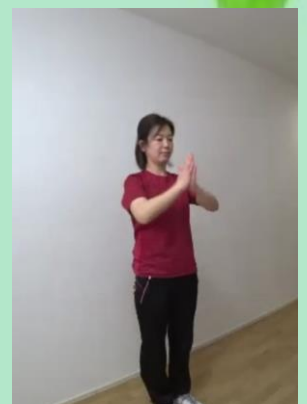
更に、肩こりの筋肉である**僧帽筋**などの**リラックス・ストレッチ**
効果を引き出します。高齢者になると次第に姿勢が悪くなり、
肩こりが強くなります。これらのエクササイズは、そんな高齢者
に有効です。体幹の可動性にも関係してくるこのエクササイズを
まず始めてみましょう。

僧帽筋エクササイズ



右上手・左上手
2パターンありますが、
いずれにしても左右
10回ずつ実施して下さい。

肩甲帯エクササイズ



両手を上げて回旋してください。相撲取りのように
最後は手を強く胸の前で、強くたたいてください。