

階段昇降

Barthel Index
Ascend and descend stairs

階段昇降



上がり框や部屋の間の段差なども含めて。手すり有無と下肢の筋力がポイントになります。

東京都福祉保健局
公益社団法人 東京都医師会

東京都地域リハビリテーション研修会
— 明日から使える知識と技術 —
かかりつけ医リハビリテーション普及促進事業 2013

1

階段昇降とは？

階段昇降は昇りと降りの2つに分けられます。

昇り

片方の足を持ち上げて段の上にのせます。太ももの筋肉をつける必要があります。



下り(降り)

片方の足を軸にして動かさず、反対の足を一段下にゆっくりと降ろし、下の段に降りましょう。膝折れに注意が必要です。



2足一段と1足一段

一段のぼるのに一度両足をそろえるようにするのが2足一段です。片方ずつリズムカルに1段1段のぼるのを1足一段と言います。

左右の足の力に差があって自信がない方は、昇りでは自信のある足を上に、降りでは自信のない足を先に出しましょう。膝折れや転倒などには注意してください。

2

Barthel Indexの階段昇降

あなたは、どの段階ですか？
チェックしてみましょう。

□ 0点〈全介助〉

立ってはいられても、足を持ち上げることが難しい。



□ 5点〈部分介助〉

誰かに支えてもらったり、膝折れなどを防ごうと見守ってもらえればできる。



□ 10点(満点)〈自立〉

1人で階段を昇り降りできる。手すりや杖を使用してもかまわない。

3

リハビリテーション

5～10点(満点)の方へ

見守ってもらえれば階段昇降ができる状態であれば、基本的には繰り返し練習し、見守りがなくてもできるようにしましょう。



片足立ちや膝伸展運動にくわえて、スクワットなど膝を曲げた状態で止めておける練習も取り入れてみてください。



3

リハビリテーション

0～5点の方へ

基礎となるトレーニングは、膝の伸展運動、片足立ち練習です。

1) 膝伸展運動

いすに座り、膝をのばして止めます。5秒ほど止めたらゆっくり降ろしましょう。



2) 片足立ち練習

手すりなど安定したものにつかまって、片方の足で立つ練習をしましょう。転倒に注意して、手の助けを減らし、つかまらずに10秒から30秒程度立ってられるようにしましょう。



こんな工夫も

手すりを両側につけられるととても便利です。一般的には75～80cmですが、しっかりと握れる物を選びましょう。

降りる場合、膝の筋力がつかない方はお尻を壁につけるようにしてやや横向きになると、降りやすくなります。転倒には注意しましょう。



簡単アドバイス

階段や段差は障害物と捉えていいでしょう。エレベーターやエスカレーターは積極的に使いましょう。マンションや集合住宅などでどうしても階段昇降が必要な方は、繰り返し練習しましょう。くれぐれも、転倒転落に注意してください。



住宅改修については、事前に手続きが必要な場合があります。(介護保険適用)

→その方のお住まいの区市町村の介護保険部署や地区の地域包括支援センターを紹介してください。

更衣



朝起きて、服を着替えて1日が始まります。よそ行きに着替えて外出しましょう。

東京都福祉保健局
公益社団法人 東京都医師会

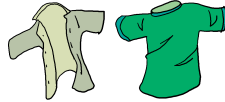
東京都地域リハビリテーション研修会
— 明日から使える知識と技術 —
かかりつけ医リハビリテーション普及促進事業 2013

1 更衣とは？

上衣、下衣、靴下にわけてできるかどうかを、みてみましょう。

上衣

かぶりと開きの2種類があります。普段着ているタイプを練習して構いませんが、半身麻痺の方は開きの服が着やすい場合があります。



下衣

ズボンやパンツなどです。まず座って足にズボンを通す練習をしましょう。体がかがめる必要がありますので、転倒に注意してください。



靴下

靴下着脱はすに座って足を組んで行う方法、前屈みになる方法、寝たまま行う方法があります。この他、靴や下着、コルセットや装具等の着脱も含まれます。



2 Barthel Indexの更衣

あなたは、どの段階ですか？
チェックしてみましょう。

□ 0点〈全介助〉

全ての行程で介助を要し、妥当な時間内に完了することが難しい。



□ 5点〈部分介助〉

全体の半分程度を1で行える。時間は妥当な時間が望ましい。



□ 10点〈自立〉

実用性重視であまり形にこだわらず、概ね妥当な時間内に1で行えれば自立。

3 リハビリテーション

0~5点の方へ

上衣もしくは下衣のいずれかにしぼって、できる範囲を広げましょう。

上衣

開きの服は片手を先に通すことで着やすくなります。着衣の練習は着衣に勝るものは無いので、手伝ってもらったところをゆっくり減らしていきましょう。基本的に肩を自分で十分動かせるようになることが有効なので、頭の上を手を持ち上げる筋力が無い場合は、両手を組んで頭の上に持ち上げるようにしましょう。また、後頭部を触ったり(結髪動作)腰に手を回したりする練習(結帯動作)も大切になります。



3 リハビリテーション

下衣

寝た方が楽な方は、寝たままズボンに足を通すことから始めてみましょう。手伝ってもらった頻度をゆっくり減らしましょう。



靴下

靴下には様々な方法があります。座れる方は足を組んでやってみましょう。また、寝た状態でも靴下をつま先にはめる練習から挑戦してみてください。

5~10点(満点)の方へ

手伝ってもらった頻度をゆっくり減らして自分でできる範囲を広げましょう。履きやすいズボン、着やすい服を選ぶのも楽しんでみてください。



こんな工夫も

洋服のボタンやズボンのファスナーをマジックテープにかえるだけで、自立しやすくなります。

靴下を履くとき、足の先まで手が届かない方は「ソックスエイド」という簡単にはける道具があります。医師や作業療法士、理学療法士などに相談してみてください。



簡単アドバイス

更衣動作の自立はあせらずゆっくりすすめましょう。

座ってできる練習でもありますので、自主的なトレーニングをどうぞ取り入れてみてください。



排尿自制・排便自制

Barthel Index

Controlling bowels and bladder

排尿自制 排便自制

管理ができると
外出等のストレスが
軽減しますね。



東京都福祉保健局
公益社団法人 東京都医師会

東京都地域リハビリテーション研修会
「明日から使える知識と技術」
かかりつけ医リハビリテーション普及促進事業 2013

1

排尿・排便自制とは？

尿や便の排泄を失敗せずに1人で
できるかどうかみるものです。

尿漏れなどもこれにあたりますが、
加齢によっても起こります。浣腸や
尿器などを使用している場合でも、
できれば自立になります。

自制(コントロールや管理)が難し
い場合は、リハビリおむつを使用し
たり、カテーテルを使ったり、時間で
コントロールするなどの方法があり
ます。

排尿自制

昼夜ともに排尿の管理が可能な状
態です。

麻痺がある方は、尿器の使用、集尿
パックを用いてできれば管理でき
ていることになります。

排便自制

昼夜ともに排便の管理が可能な状
態です。

浣腸の使用や時間の調整等で行え
れば自制できていることになります。
す。



2

Barthel Indexの 排尿・排便自制

あなたは、どの段階ですか？
チェックしてみましょう。

□ 0点〈全介助〉

管理をすることが難しく、排尿排便
ともに介助を要する状態。



□ 5点〈部分介助〉

排尿では時々失敗や尿器の準備
が間に合わないといった状態。
排便では座薬や浣腸の使用に介
助を要する場合を部分介助とします。



□ 10点(満点)〈自立〉

いずれも、1人で失敗が無い状態
をいいます。
排尿では尿器の使用や集尿パ
ックの装着、排便では浣腸等も自
分で管理できる状態を指します。

3

リハビリテーション

0~5点の方へ

手伝ってもらって、できる内容を
確認しましょう。

尿意はありますか？

尿意がない場合は、おむつの使用も
やむを得ないとされています。まず、
この点を確認ください。

ただ、排尿時の感覚が何となくわか
る場合は時間を決めてトイレにい
くことで介助量を減らせる可能性が
あります。

尿器を操作するのに必要な上肢の
機能も必要です。

便意はありますか？

便意が無い場合、
即おむつというこ
とはありません。
時間でトイレにい
き、腹圧を加える
ことで管理でき
ることもあります。



3

リハビリテーション

5~10点(満点)の方へ

排尿管理

どの程度、自分で管理ができるか
計ってみましょう。

尿意を感じてから排泄までの時間
も考慮できるといいと思います。

日中、自分で回数や時間をコント
ロールできるようにして、夜間はお
むつという状況を目標にするのもよ
いでしょう。

排便管理

時間管理で排便管理ができるよ
うになれば自立です。

排便の介助が必要な場合は、食後
30分程度で生じる「胃大腸反射」
を利用して習慣化できるようにし
てみましょう。

便意が弱い場合、
肛門をウォシュ
レットで刺激する
と誘発しやすくな
ります。
この方法は一度か
かりつけ医に確認
してみてください。



はじめてみましょう

排 泄時に必要な機能は座位を
保つ機能、上肢の機能です。
また、持ちやすい尿器や座薬を
入れる工夫なども有効です。

半 身麻痺や下肢の麻痺でリハ
ビリをされて、ご自分で排泄管
理できるようになった方も多く
います。

座る生活でない方は座る生活
へ、上肢の筋力に不安がある方
は筋力トレーニングから始めて
みましょう。

