



コロナウィルスの感染拡大防止対策をリハビリテーション科でも行っていますが、この影響でほとんどの利用者さんの個別リハビリテーションの回数が週1回から隔週に1回に減っています。“PT・OT 訓練をしないと機能が低下してしまう”と感じる職員さんもいるかも知れません。果たしてそうでしょうか？ **生活期の施設の強みは、生活の中の全てがリハビリになることです。**このような非常事態だからこそこの強みを活かして、心配に感じる利用者さん・ご家族にも「生活にリハビリを取り入れているから心配いりませんよ♪」とお伝えできる支援を一緒に工夫していきましょう。今回は工夫の1つとして、環境調整をご紹介します。



## 環境調整とは？

動作能力が失われたのではなく、今までの環境ではご本人が動作をしにくかったり、安全には行えないだけの事が多くあります。自分で行い易いように、テーブルやベッドの高さ、向きを変える、福祉用具を利用する等で環境をご本人に合わせて調整する事を環境調整といいます。環境を調整する事で少しでも自分でできる事が増えたり、筋緊張や筋緊張による拘縮、痛み、誤嚥等の防止が図れます。つまり、環境調整はほぼ24時間、利用者の身体機能の維持・改善のアプローチができる働きかけなのです。



## 具体的にはどのような事をすればいいの？

イメージがしやすいように、園でも実際に行った具体例をいくつかご紹介します。

### テーブルの高さを調整する

肘が乗るようにテーブル(オーバーテーブルやカッティングテーブルを含め)の高さを調整すると、腕の重みの負担が減り、自分で食事や歯磨きができた



### ベッドの高さを調整する

ベッドからの立ち上がりの介助量が増えて本人も介助者も負担が増えていたけど、今までよりもベッドの高さを高したら、わずかな介助で立ち上げられた



### 車椅子を調整する

- ◎ 車椅子の背もたれを倒す
  - ・横に傾かずに座れた
  - ・視線が上がり、周りの人の動きを目で追うなどの反応が出てきた
- ◎ 顎を引く姿勢に調整する
  - ・クッションの下にタオルなどで角度を調整すると、唾液や食事のむせが無くなった



### 食具を工夫する

- ◎ 色合いを変える
  - ・白い皿ではごはんが見えないけど、色付きの皿にすると自分で食べられた
- ◎ すくい易い皿にする
  - ・浅い皿だと腕を過剰に上げずに済み、また、皿に返しが付いている事でスプーンに食べ物を乗せ易くなり、自分で食べられた



返し

生活を通して利用者さんのリハビリが行えるように、どのような工夫ができるか一緒に考えていきましょう。 PT 西沢