

理学療法士として 在宅生活の底支えの役割



米田建太郎 [よねだ・けんたろう]

介護老人保健施設グリーン・ポート小松（石川県）

はじめに

理学療法士として16年間、老健施設での入所・通所・訪問・地域活動を通じ、「在宅生活の底支え」を使命としてきました。具体的には「自立支援」「介護負担軽減」「QOL向上」を軸に支援しています。特に、地域活動での「集団での関わり」の重要性を実感し、姿勢改善やフレイル予防体操など集団活動が健康寿命の延伸に寄与することを確認しました。個別リハビリと集団アプローチを融合させ、持続可能な在宅生活支援を実践しています。

施設紹介

グリーン・ポート小松が所在する石川県小松市は、霊峰白山と日本海に囲まれた南加賀の中核都市です。市全体の高齢化率は28.8%ですが、当地区周辺では34.1%（2023年）となり高齢化が進んでいます。

母体である医療法人社団田谷会は、1982年の創業以来、泌尿器・透析医療を核に地域医療へ貢献してまいりました。「一人ひとりの健康と生きがいを大切にしています」を理念に、現在は医療と介護が連携した複合体として運営しています。

当施設は、入所定員100名、通所リハビリ60名で、訪問リハビリ事業所・居宅介護支援事業所・地域包括支援センターも併設。地域のニーズに応え、ご利用者の安心した生活を支援しています。

業務について

通所リハビリ所属の理学療法士として業務に従事するかたわら、地域貢献とサービスの向上をめざし、以下の役割を兼務しています。

①地域の公民館で行う体操指導・健康講話

地域包括支援センターと連携し、地域サロン等で体操教室や健康講話を行っています。専門職として早期から地域住民に関わることで、フレイル予防や「通いの場」の活性化を支援しています。

②集団で取り組める体操の提案

介護スタッフが主体となるレクリエーションの時間に対し、リハビリの視点を取り入れた体操メニューを提案しています。「楽しみながら機能訓練になる」内容を企画することで、ご利用者の活動量向上とスタッフの業務支援を両立させています。

③通所リハビリ主催の勉強会の運営

通所リハビリ主催の勉強会を定期的に企画・開催し、多職種間で知識や技術を共有する場を設けることで、事業所全体のケアの質向上と連携強化に努めています。

在宅生活の底支えの役割を実現するために

●在宅生活の底支えのための3つの軸について

通所リハビリにおける理学療法士の役割は、本人・家族が「無理なく」暮らし続けられるよう、在宅生活継続に必要なエネルギーの「限界値（ハードル）」を下げることで、すなわち「在宅生活の底支え」が役割と感じ業務に従事しています。そのために、以下の視点で介入を行っています。

①自立支援：省エネ動作の獲得

「歩けるようになる」ことだけが目標ではありません。トイレ動作や着替えなど、生活に必須の動作を「いかに楽に行えるか」を追求します。身体機能の回復に限界があっても、効率的な体の使い方や福祉用具での環境調整を行い、少ない労力で生活動作ができる（＝