

顔面肩甲上腕型筋ジストロフィーの 日常生活活動について

国立病院機構刀根山病院リハビリテーション科

作業療法士 藤村 希実

日常生活活動？ → 生活のための活動全部です

基本動作

寝る・寝返り・起きる・
座る・乗り移る・立つ・
歩くなど

移動

車の運転・公共交通
機関の利用など

セルフケア

食事・トイレ・着替え・
洗面・歯磨き・入浴など

家事

炊事、洗濯、掃除
など

コミュニケーション

話す・書く・聞く
身振り手振り など

その他の活動

育児・庭の手入れ・PC操作
電話の使用・金銭、服薬管理
仕事、余暇活動など

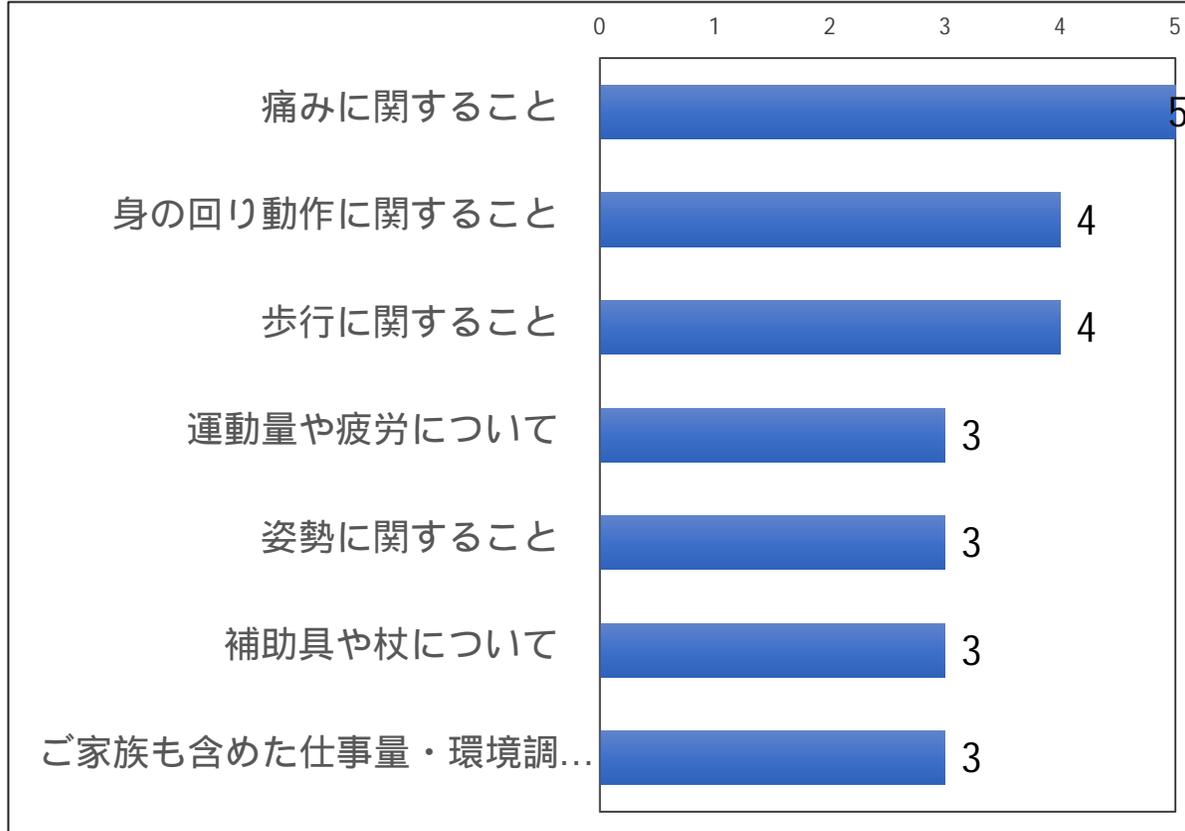
リハビリを受ける方から聞かれること

- **困っていることは特に無いです**
- 自分でできるし！
- 仕事を休んでまで受診するのも...
- 制度や道具を使ってまで日常生活を送りたい訳ではない
- 今行っていることは出来ている間は全て行いたい。
- 車椅子は楽なのはわかっているけど踏切りがつかない。
ギリギリまで歩きたい。
- やらなくなったらできなくなるような気がする

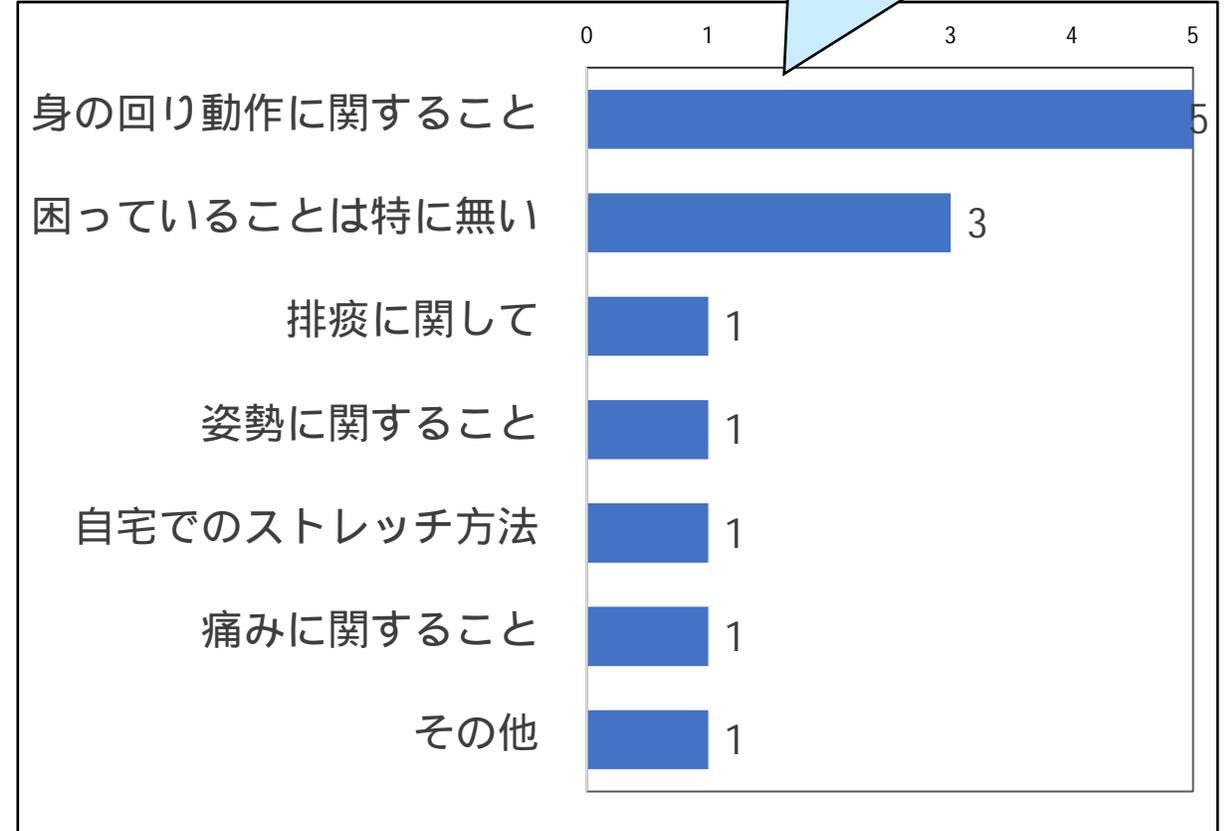
当事者から聞かれた「困っていること」

5件中3件がトイレ動作に関する事
「入院前には出来ていたけれど退院してできるかが不安」

外来リハビリでの内容

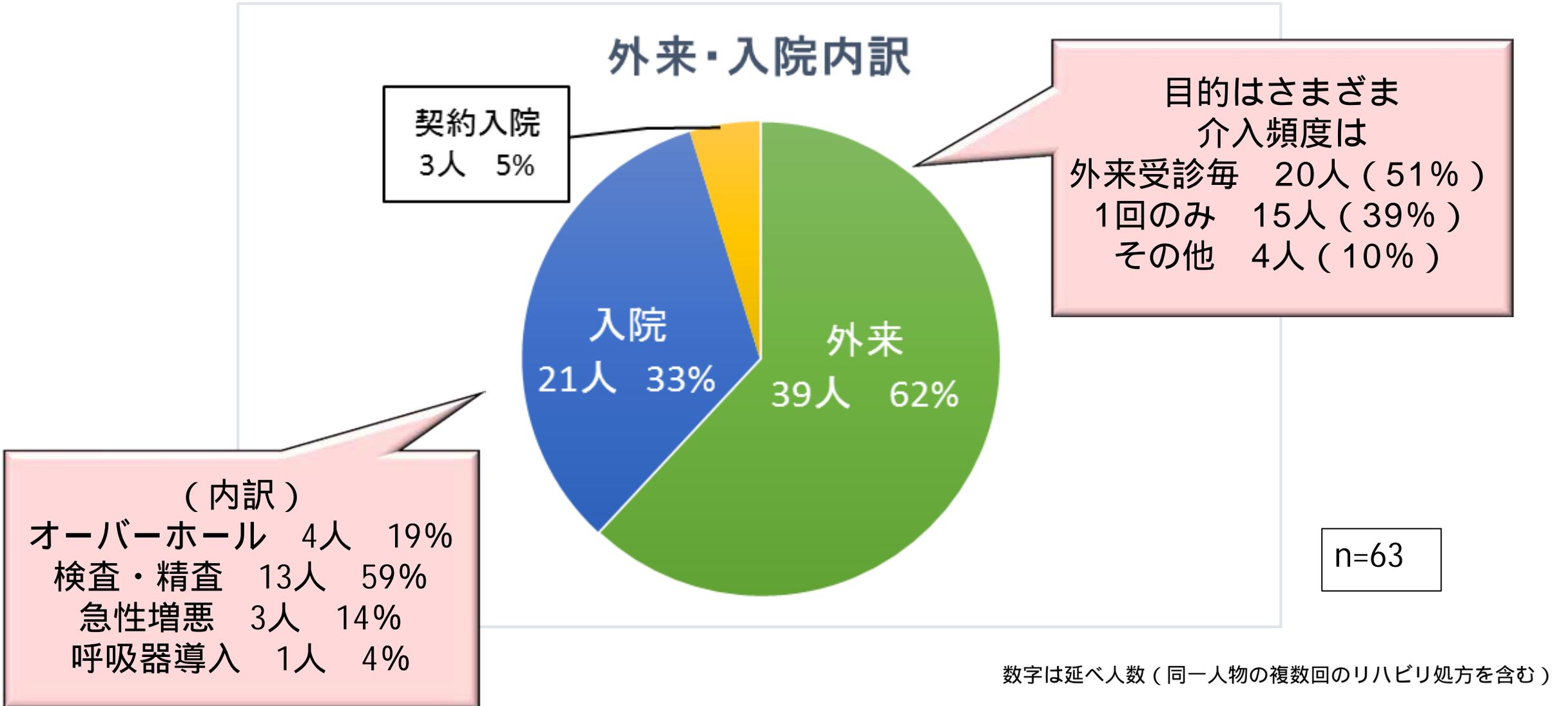


入院リハビリでの内容



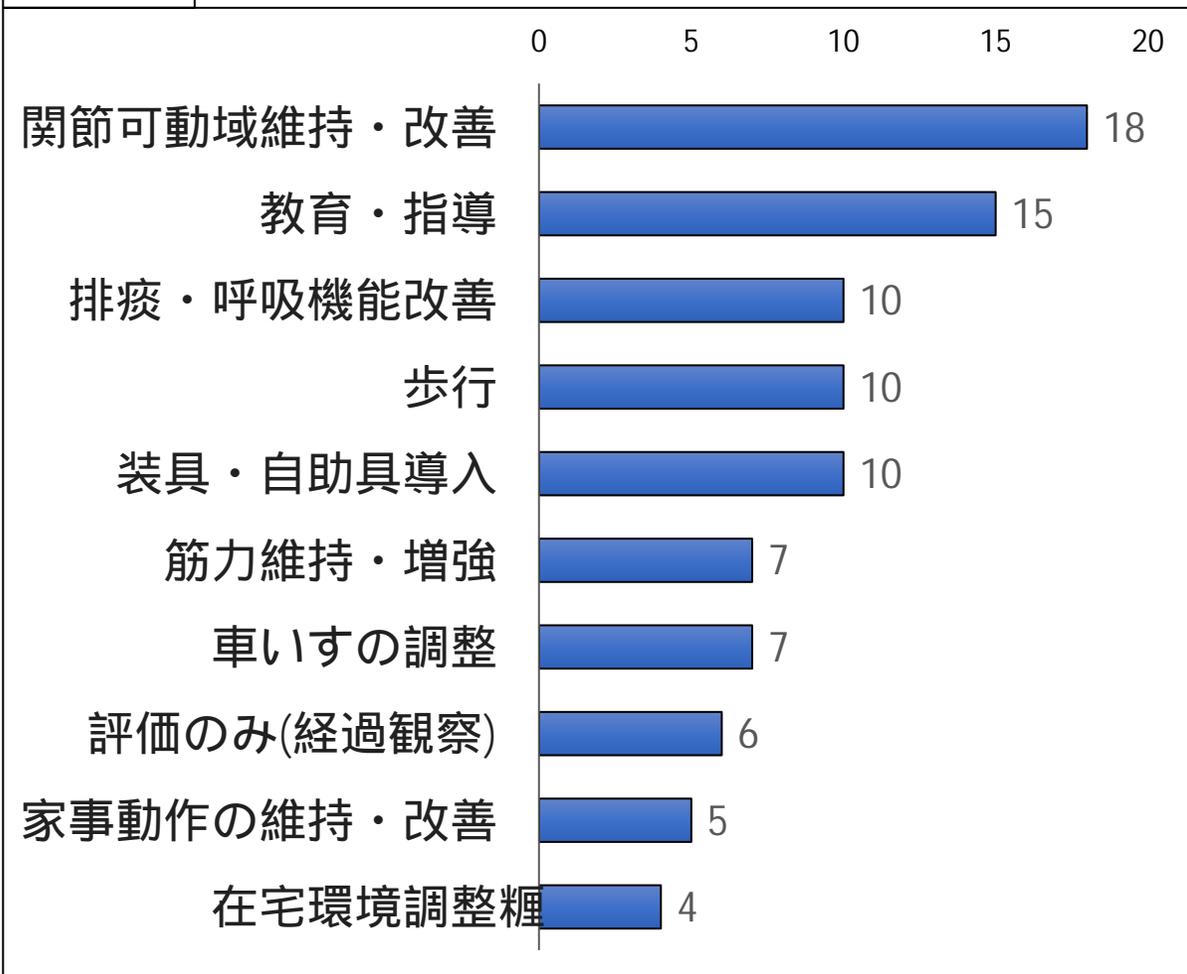
当院のリハビリテーションについて

過去5年間でリハビリを受けられた方と内訳

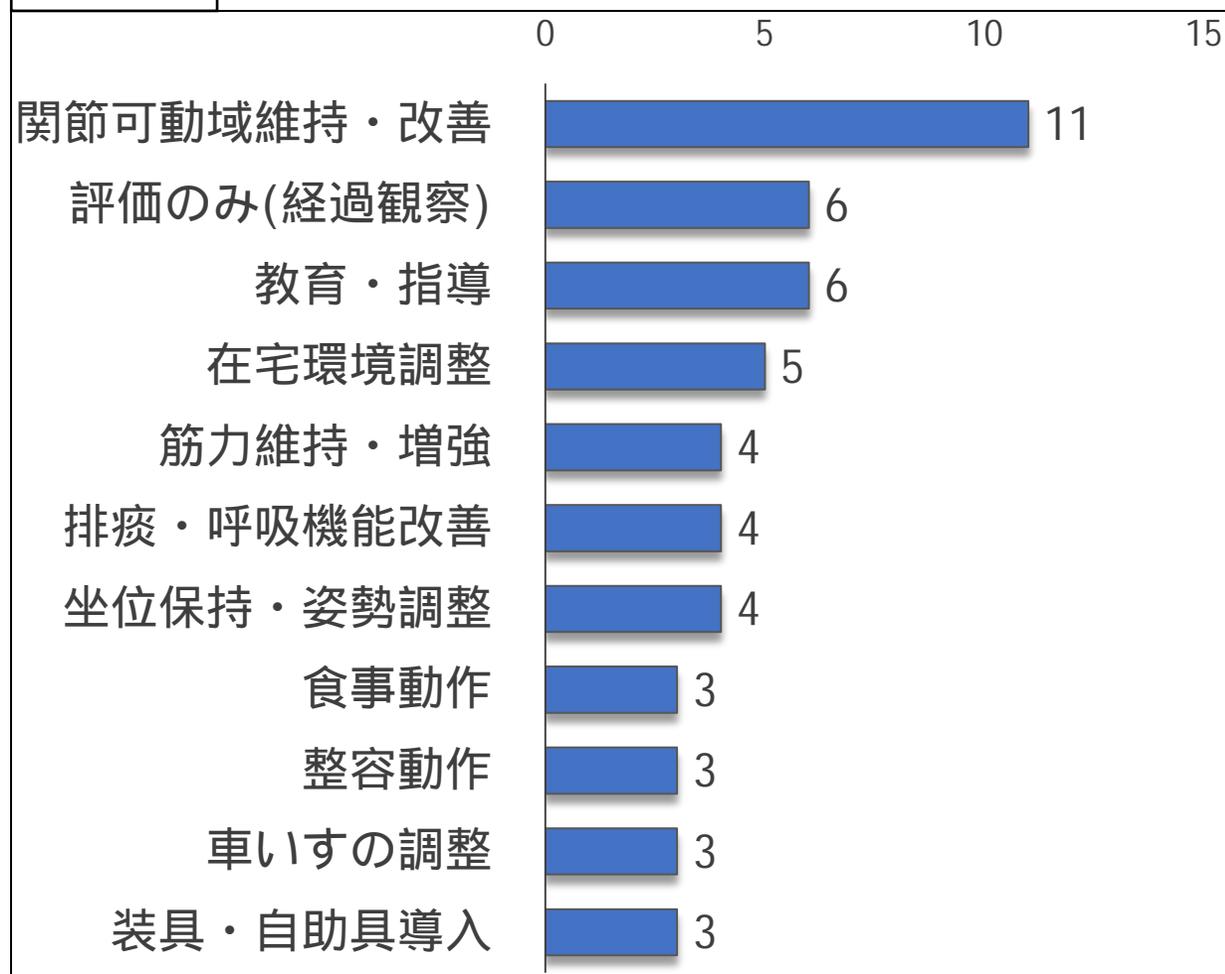


実施したりハビリの分類と人数

外来



入院



症状や特徴とリハビリで主に関わる所

代表的な症状

- 表情が乏しくなる
- 手が挙げにくい
- 筋力に左右差がある

その他にも...

- 頤が支えづらい
- 身体を反らすような姿勢になる
- 立ち上がりや立っての作業がしづらい

筋力低下の場所、
程度は個人差が大きい

リハビリではどのようなことをするの？

- 定期的な身体機能チェック、機能維持

関節可動域
筋力呼吸機能（肺活量・咳の強さ）
飲み込みの機能など

- 過用、誤用、オーバーワークのチェック

痛み・強い疲労の有無
歩行、身の回り動作
家事や職業関連動作

- 日常生活上の困りごと解決、予防対策

動作方法の検討
使っている道具の工夫
環境調整

疾患の進行を早くしないため

過用、誤用、オーバーワーク

過用(overuse)→過度な運動や負荷を掛けること

誤用(misuse) →誤った姿勢や運動様式のこと

過用性筋力低下(overwork weakness)

→過度の運動や負荷によって筋力低下が生じてしまうこと

CHECK !

使った後、その部分が動かしづらくなっていないか
使った部分に痛みが生じていないか
翌朝に疲労感が残っていないか

姿勢の歪み～予防的側面から～

頸部・体幹→筋力低下が生じやすい

- 長時間同じ姿勢
- 痛みを我慢



筋力低下を助長



姿勢を保つことが困難に

姿勢の歪みの
予防のために

- 定期的な筋力、姿勢チェック
- 負荷を軽減する方法を検討する

負荷量や活動量の調整

動作や1日に使う力の配分を考える

(例) 浴槽から湯を汲む→シャワーを使用する

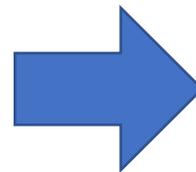
買い物の荷物を運ぶ→宅配も混ぜる

家事の分担を家族と検討する

同じ筋肉にかかる力を減らす

(例) 着替え動作→立つ 座る

体力・筋力が限られている



どの作業・活動に重点を置くか検討する

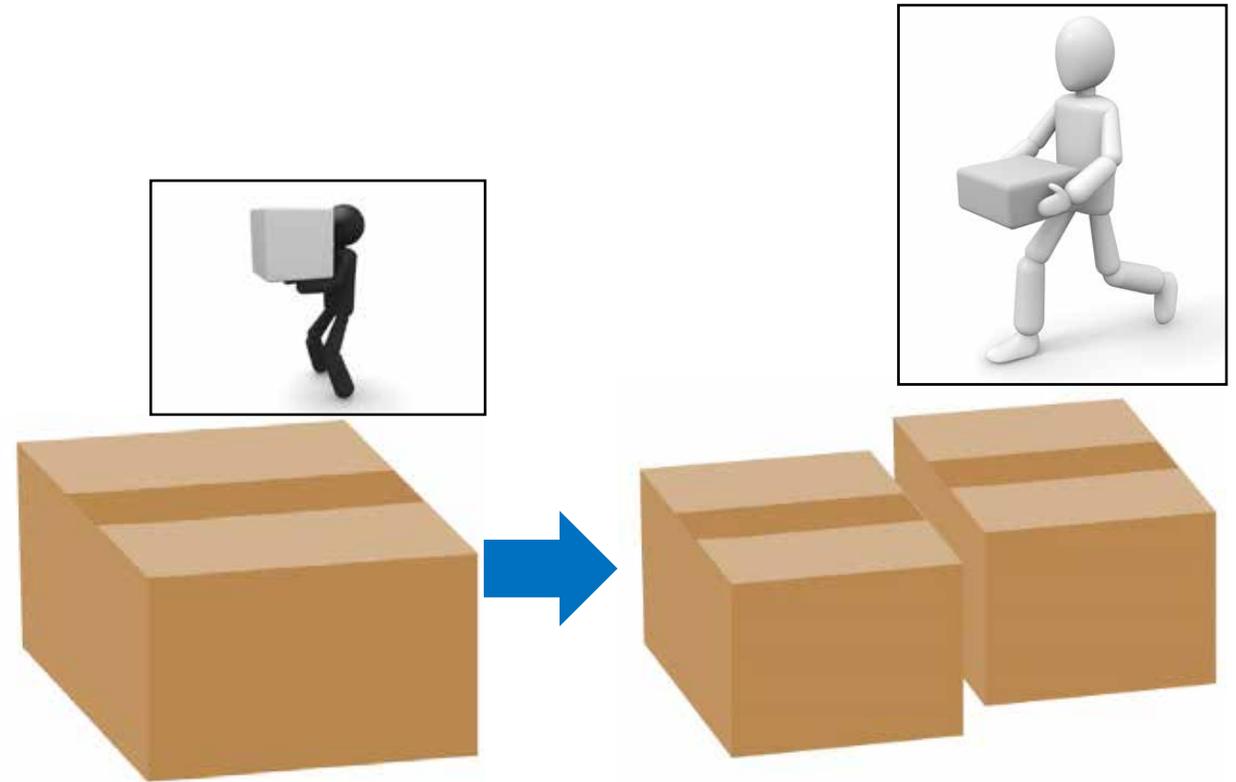
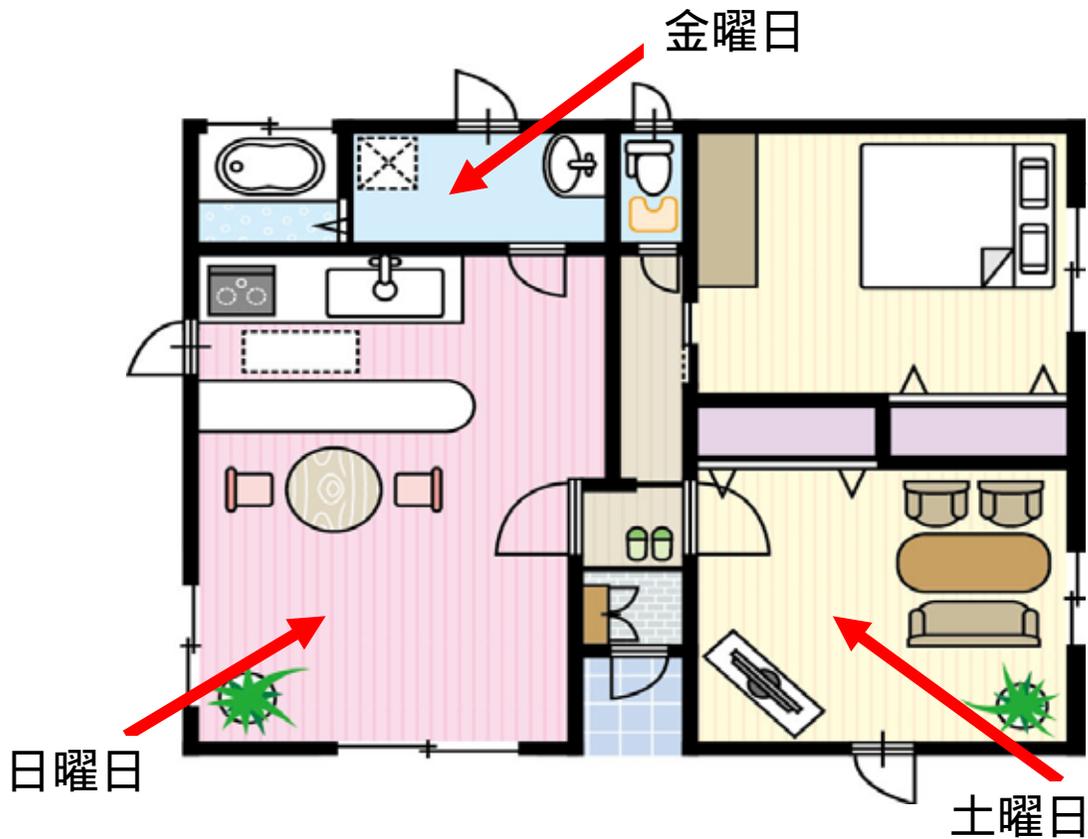
日々の動作で
ちょこっとずつ省エネ



日常生活活動別の工夫点

手が挙げにくい・物の持ち上げがしんどい ～動作を工夫する①～

- 分けて行う



手が挙げにくい・物の持ち上げがしんどい ～動作を工夫する②～

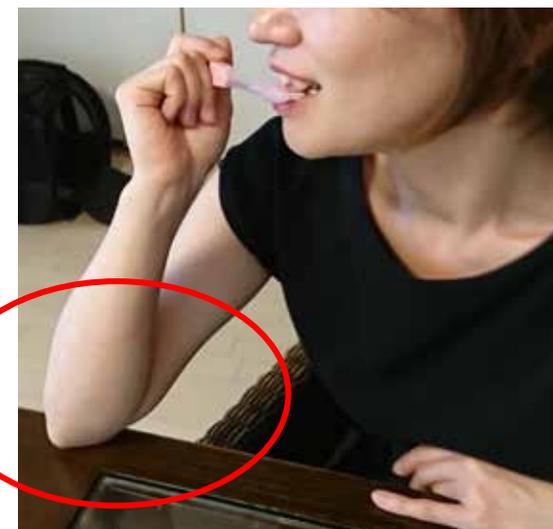
- 持ち上げずに行う



シンクに置いて洗う



包丁でさしてから転がす



肘を机につく

手が挙げにくい・物の持ち上げがしんどい ～動作を工夫する③～

- 動作の手順を変える



鍋をおいてから水を少しずつ入れる



ハンガーにかけてから物干しへ

手が挙げにくい・物の持ち上げがしんどい ～ 道具を工夫する①～

- 固定する



楽天市場HPより引用



手をクッションなどで固定

- 負荷の少ない物に変える



手が挙げにくい・物の持ち上げがしんどい ～ 道具を工夫する②～

- 届きやすくする



志水商会HPより引用



食具の工夫の一例



チタン製の
軽いスプーンで
持ち上げやすく

柄の長いスプーンを使うと
口元まで届きやすい



軽くて口元に
運びやすい

傾けなくても
飲めるコップ



楽天市場HPより引用



手が挙げにくい・物の持ち上げがしんどい ～環境調整する～

- 物を置く場所を検討する



使用頻度の高いものは腰の高さを目安に



重いものは持ち上げない所に移動

長時間座っていると痛くなる、疲れる 同じ姿勢を保ちにくい

目の詰まった厚手のタオルを
カラー代わりに使用されている方も



姿勢変換が行いづらい



据え置き手すり
立ち座り・寝起きを
楽に行う



椅子を高くすると
立ち座りが楽に



布団用クリップで固定し
布団のズレを防ぐ

引用

姿勢変換が行いづらい～トイレの工夫～



使いやすい高さに
手すりを設置する



補高便座
立ち座りしやすい



ペーパーホルダーの上に
取り付ける手すり

LIXIL HPより引用

もともとの動作を妨げないか
確認が必要

足の爪先が引っかかる 足が持ち上げにくい



机などを伝って歩く
据え置き手すり等を使う



杖や装具を使う



体の状態に合った
杖や装具の選定が必要

まとめ

日常生活活動を長く続けるために...

- 自分の体力を定期的に調べておく
- 過用や誤用を避ける
- 姿勢の崩れを予防するための方法を検討する
- 自分の生活スタイルや体の状態に合った動作・
負荷量を心がける

受診の時に医者さんに
「リハビリ受けてみたい」
とご相談下さい

