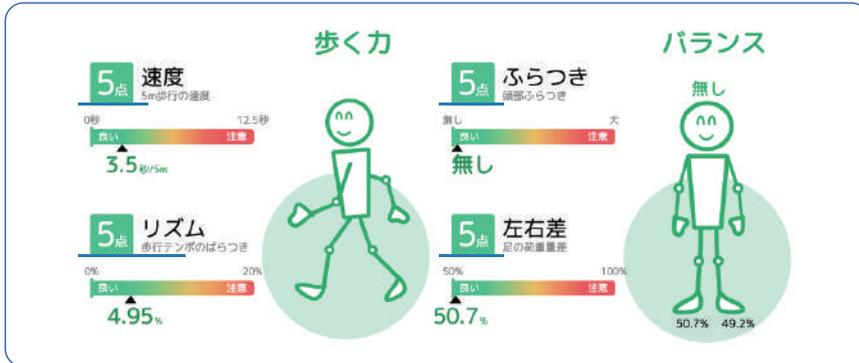


コミュニケーションシートの活用ポイント

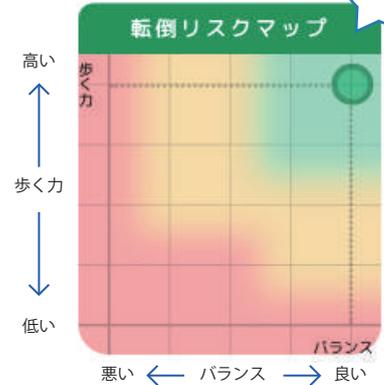
Step01

転倒に関する4つの項目の見方

転倒リスクマップの見方



※「速度・リズム」は歩く力「ふらつき・左右差」はバランスと関連しています。



速度：5mを何秒で歩けるか

秒数が短いほど良く、3.85秒より速いと良い歩行状態。

リズム：歩行のテンポのばらつき

値が低いほどリズムの良い歩行状態。5%未満で安定した歩行状態。

ふらつき：頭と体の左右の揺れの大きさ

大・中・小・無しの4段階。ふらつきなしまたは小がバランスの取れた歩行状態。

左右差：左右の足で支える時間の割合

左右とも50%に近いほど良い歩行状態。

Step02

注目ポイントと身体機能維持を褒める

- 「今回の注目ポイント」を褒める
(一番点数が高い項目です)
- 複数回撮影し点数が変わらない場合も、悪化せず、現状維持できていることを褒める

歩行補助具の利用で一番向上が期待されるのは「ふらつき」の改善

※通常、高齢者は身体機能が低下するため、維持していること自体凄いことになります。

エクサ花子さん

今回の注目ポイント

歩行のリズムが保てています！リズムは転倒リスクや認知機能に関わるので、維持できるよう頑張りましょう！

総合コメント

ホコ点が12点と注意が必要な歩行状態です。屋内でも転倒に十分注意が必要です。

歩容解析をするために歩いたこと、まずは自身の歩行状態を客観的に見たことを褒める。

Step03

改善点を伝える

資料や動画を使って、おすすめ運動の実践や自主トレーニングを促す。

※利用者の状態によって、解析結果で出てきたおすすめ運動が最適であるかどうかは判断してください。

改善ポイント

すべての項目が良い結果でした。

リズムの数値に注目です。リズムのばらつきは、何かをしながら歩くなどの「ながら歩き」での転倒に繋がりますので向上が大切です。二重課題トレーニングをおススメします。

おすすめは、**1 クラップ・マーチング** **2 引き算マーチング** です。

※コミュニケーションシート下部に改善ポイントを記載してあります。

トルト分析結果と歩行補助具の関係

歩行補助具の利用で、 一番点数の増加が期待されるのは 「ふらつき」の点数

歩行補助具使用による4つの項目への影響

	歩行器	両杖	一本杖・4点杖	3点歩行
速度	上がる or 下がる			下がる
リズム	上がる	上がる	上がる	
ふらつき	上がる	上がる	上がる	上がる
左右差		上がる	上がる	下がる

※ エクサホームケア内のセラピストのディスカッションからの見解。ただし実際の効果は各利用者の疾患・状態、熟練度等により異なることに留意すること。

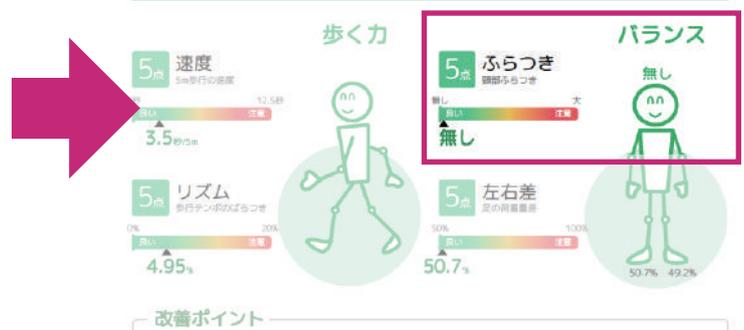
歩行器を使用することで、「速度」が遅くなることに問題はありません。

例：歩行器を利用することで「ふらつき」が改善

「リズム」なども改善していますが「ふらつき」が一番改善される可能性が高い項目です。



独歩の結果



歩行器の結果

歩行器を使用することで「歩行速度の減少」、「歩幅の減少」が生じやすいため「小刻み歩行」になり点数が下がる傾向ありますが、歩行器は支持性が高い（転倒リスクを下げています）ため、小刻み歩行となることを重く受け止める必要ない。

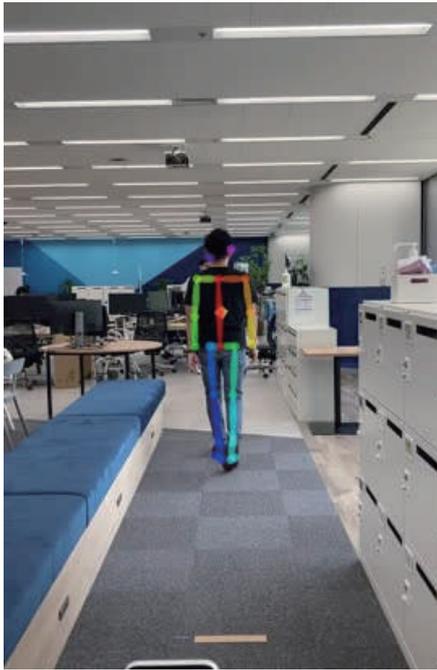
コミュニケーションシートの見本



歩行分析結果

※歩行分析はあくまでも目安であり、ご利用者の状態を断定するものではありません。

2022/01/19 計測



エクサ花子

今回の点数 **19**点

今回の注目ポイント

前回と比べて、速度が向上しています。
良い変化が出ています。

総合コメント

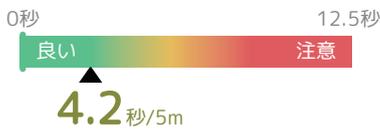
ホコ点が19点と全体的に良い歩行状態です。

歩く力

4点

速度

5m歩行の速度



5点

リズム

歩行テンポのばらつき



5点

ふらつき

頭部ふらつき



5点

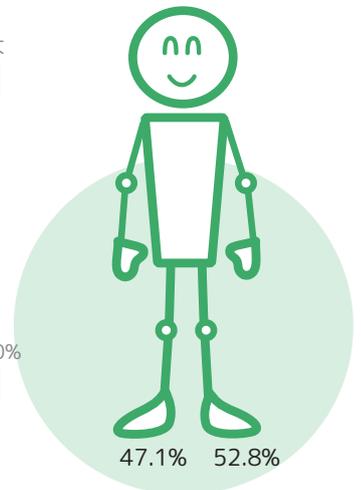
左右差

足の荷重量差



バランス

無し



改善ポイント

速度の数値です。

屋外を歩くには十分な速さですが、今後の低下に注意が必要です。

歩行に必要な下肢筋力を強化しましょう。

おすすめは、 **A 膝伸ばし運動** **B 立ち上がり運動** です。

ご家族以外に、ご利用中の介護サービスの方にも共有して必要に応じてアドバイスをもらってください。

