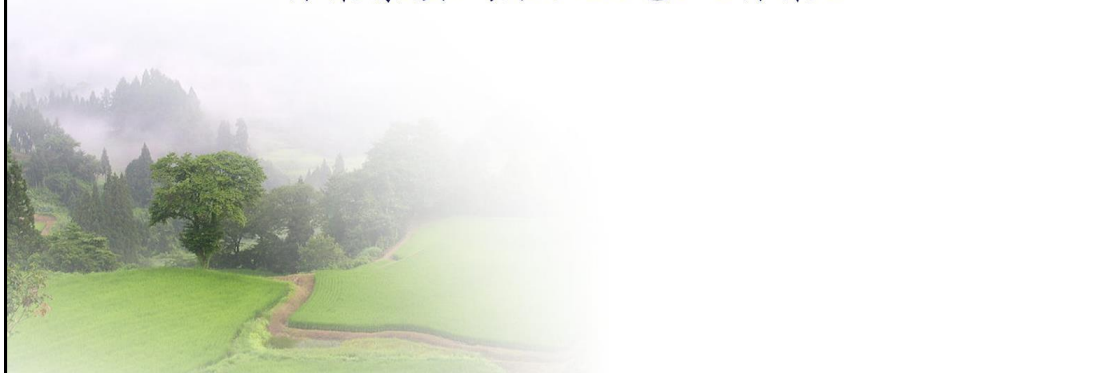


京都大学大学院医学研究科 山根 寛  
Hiroschi Yamane; OTR, PhD  
Human Health Science Graduate School of Medicine Kyoto University

# 老いとリハビリテーション

—作業療法の点:ひとと老いと作業と—



老いを生きる

何十年も生きてきた  
永かったのか 短かったのか

こころやからだも 結構くたびれた  
新しいことは 覚えにくいし  
少し前のことも 忘れてしまう

何十年も生きてきた  
すごいことだと思う  
今こうして生きている  
すごいことだと思う

だれも さげられない  
みんな とおる道

老いのリハビリテーションは  
失われたものを追いつめず  
今あること

ひととして生きている喜び  
生きてきた誇りや尊厳に目をむける

老いのリハビリテーションは  
生活のなかにある



## 老いとリハビリテーションを考える

老いと加齢現象（高齢者の特徴）

さまざまな老いの姿

高齢者のリハビリテーション

配慮すべきこと

高齢者リハの歴史

高齢者リハの種類・システム

## 老いと加齢現象（高齢者の特徴）



## 対象となる人の特徴

### 生理的老化(高齢による障害)

誰にも生じる機能低下

### 加齢にともなう病変(高齢に障害が加わる)

認知症, 老年期気分障害など精神認知機能の異常  
脳血管性疾患に伴う身体障害, 呼吸器疾患

### 病者の高齢化(障害に高齢が加わる)

知的障害や精神障害がある人の高齢化  
身体障害がある人の高齢化



## 生理的老化に伴う変化

### 感覚機能の低下

視力, 聴力, その他の感覚

### 身体機能の低下

骨, 筋力, 運動機能, 自律神経・臓器

### 精神・心理機能の変化

知的機能(低下と統合), 情意・性格(不安と調和), 意欲




身心の機能・構造の変化が  
日々の活動・参加に影響

## 加齢にともなう病変（高齢に障害が加わる）

高齢化 > 加齢変化 > 老化 > 病的老化

老化:加齢とともに臓器の機能が次第に衰え  
環境に適応できなくなり, 個体死に至る過程  
老化は進行性で不可逆的な現象



生老病死のくらしみは 人をきはぬ事なれば  
貴賤高下の隔なく 貧富共にのがれなし  
「一遍上人語録」

## 病者の高齢化（障害に高齢が加わる）

### 知的障害

30歳代半ばから、消化器系疾患、循環器系疾患、運動器系疾患の発生が高くなる

### 脳性麻痺

40歳以降に頸椎症にともなう痛み、痺れ、運動、ADLの低下が起きやすく、要介護度が高くなる

他の障害も障害がある人たちの早期老化は共通の問題

## 高齢者の疾患の特徴

### 同時に発症、急に発症、併発変動しやすい

多くの臓器に構造的変化と機能的変化を起し併発が多い  
前兆がなく急に重度の症状があらわれることがある  
社会的要因や環境により症状が変動しやすい

### 年齢の影響

症状が若い人と違う  
治癒力が低い  
いろいろな疾患に対する服薬治療で多剤の副作用  
個人差が大きい  
認知症, 転倒骨折, 失禁など若年者には少ない

## 高齢者に多いリハに関する疾患

### 脳の疾病

脳出血、くも膜下出血、脳梗塞、脊髄小脳変性症、パーキンソン病、アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症

### 骨・関節の疾病

関節リウマチ、変形性関節症、骨粗鬆症、骨折

## 高齢者に多いその他の疾患その1

### 慢性疾患

高血圧症、糖尿病、高脂血症、閉塞性動脈硬化症

### 心臓系

狭心症、心筋梗塞、慢性心不全、急性心不全

### 呼吸器疾病

気管支喘息、肺気腫、肺炎、肺結核

### 消化器系

胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃がん、腸閉塞、大腸がん

## 高齢者に多いその他の疾患その2

### 肝臓系

胆のう炎、肝硬変

### 泌尿器系

尿路感染、前立腺肥大、慢性腎不全

### 皮膚疾病

褥瘡、疥癬

### 目

白内障、緑内障、糖尿病性網膜症

## さまざまな老いの姿



### 老いの姿さまざま

老練 老巧  
老健 老実  
老手 老寿  
老熟 老将  
老職 老成  
老吏 老宿  
老老

老境 老骨  
老疾 老弱  
老衰 老来  
偕老 寿老  
退老 養老  
老いらく

老獯 老狂  
老残 老醜  
老いの僻目

齡を重ねて豊かになるもの  
醜くあらがうものがある

## 高齢者のリハビリテーション



老いを活かす

老いた身のころやからだ  
その生活世界におきる

小さな ゆらぎ  
小さな ひずみ

ゆらぎとひずみは

原因ともなり  
結果ともなり

ころやからだのはたらき  
生活世界すべてを巻き込み

大きな ゆらぎ  
大きな ひずみになる

老いの身の支えには

失われたものを  
悔やむことなく

できないことを  
求めることなく

医学による理解  
ひととしての尊厳をもち

その人の  
もてる力と呼応し

その人が  
できることを生かし

老いを活かす





## 配慮すべきこと

- 身体機能の低下による生活行為の負担が増加  
環境改善を含めた全般的な工夫が必要
- 要介護状態になる前に対処—予防のリハビリテーション
- 機能回復訓練や治療の優先が尊厳を奪う
- ウィークネスモデルからストレングスモデルへ



## 高齢者リハの歴史

1960年代初頭

脳卒中患者に対するリハが一部の医療機関で試みられた

1980年代

老人保健法が制定され老人保健施設創設

1990年代

高齢者保健福祉推進10か年戦略(ゴールドプラン)

「寝たきり老人ゼロ作戦」

2000年代

介護保険制度施行



## 高齢者リハの種類

### 生活機能低下予防

老人保健事業、介護予防事業

### 医療・介護のリハビリテーション

急性期リハビリテーション、入院リハビリテーション

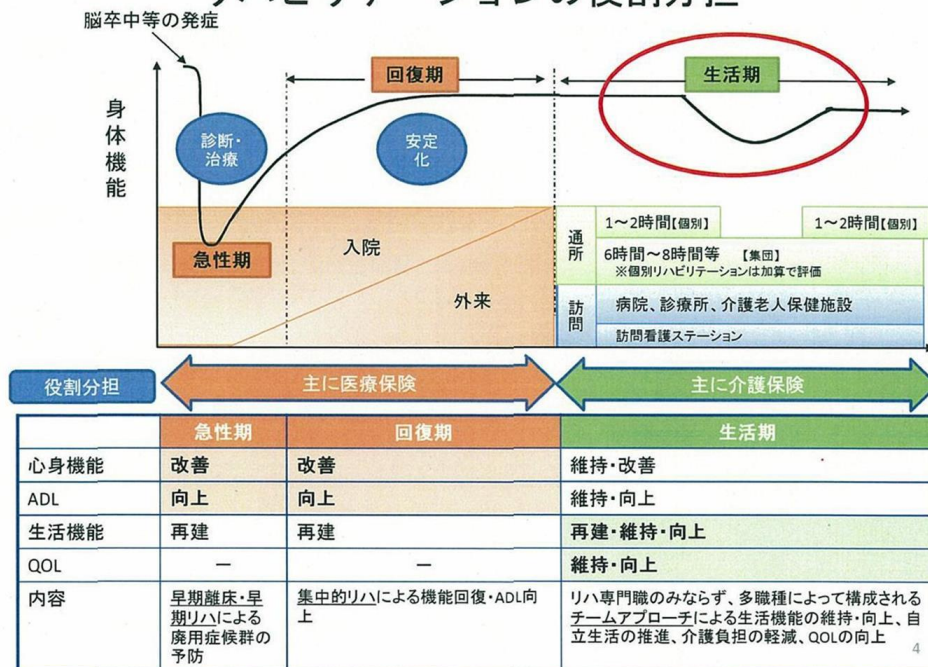
訪問リハビリテーション、通所リハビリテーション

福祉用具・住宅改修

### 地域リハビリテーション

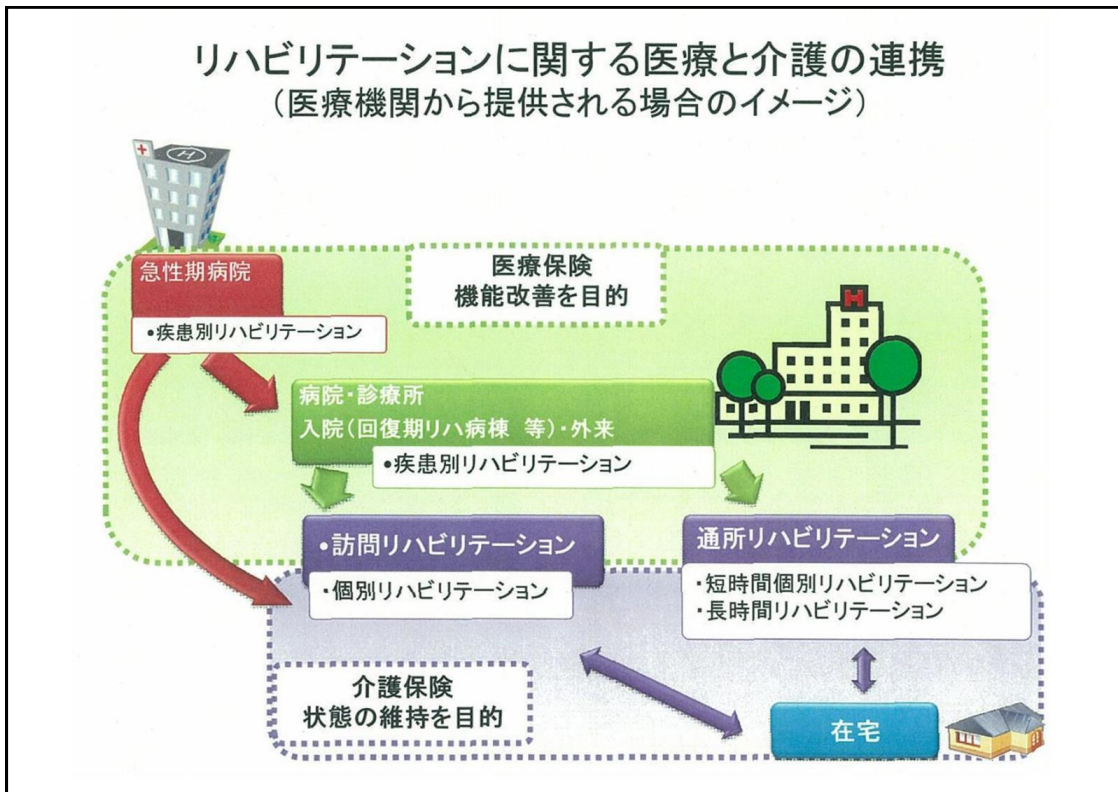


## リハビリテーションの役割分担

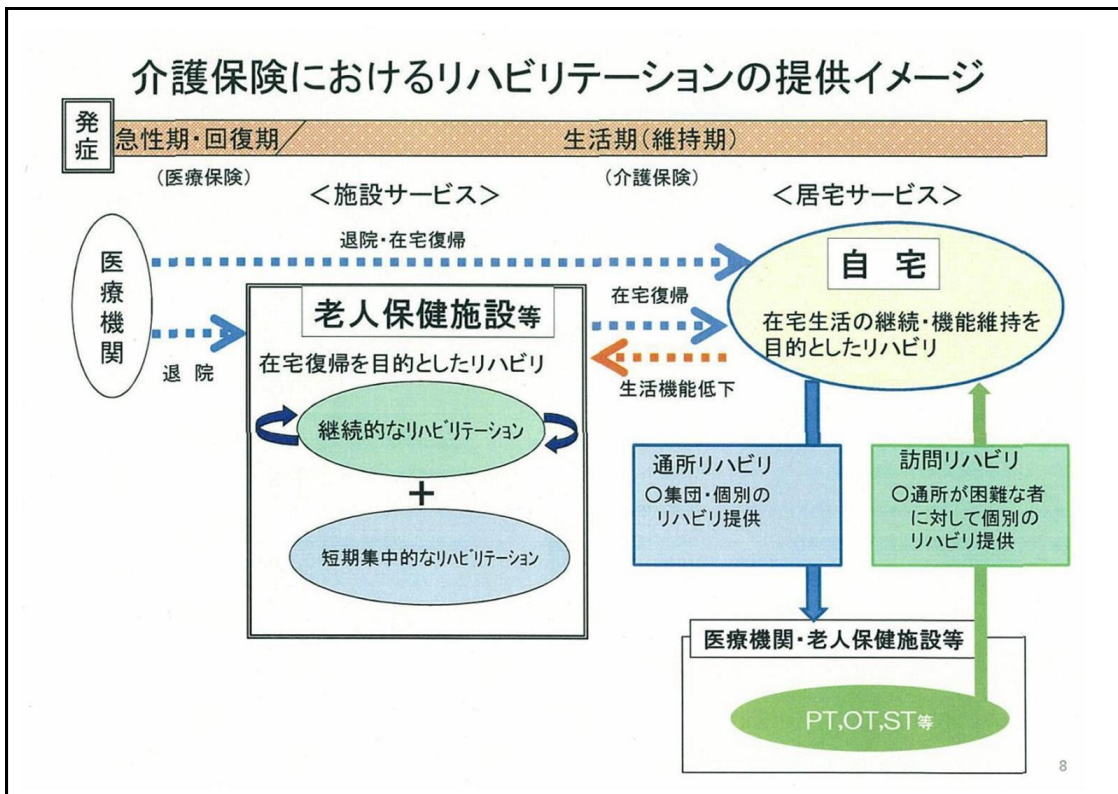


(資料出所) 日本リハビリテーション病院・施設協会「高齢者リハビリテーション医療のグランドデザイン」(青海社)より厚生労働省老人保健課において作成

## リハビリテーションに関する医療と介護の連携 (医療機関から提供される場合のイメージ)



## 介護保険におけるリハビリテーションの提供イメージ



## 介護老人保健施設とリハビリテーション

### ○介護老人保健施設におけるリハビリテーションの提供について

介護老人保健施設は、入所者の心身の諸機能の維持回復を図り、日常生活の自立を助けるため、理学療法、作業療法その他必要なリハビリテーションを計画的に行わなければならない。(注1)

- ・介護老人保健施設の入所者に対する機能訓練については、医師、理学療法士若しくは作業療法士、言語聴覚士の指導のもとに計画的に行う
- ・訓練の目標を設定し、定期的に評価を行うことにより、効果的な機能訓練が行えるようにする
- ・機能訓練は、入所者1人について、少なくとも週2回程度行うこととする(注2)

注1)平成11年3月31日厚令40「介護老人保健施設の人員、施設および設備並びに運営に関する基準」

注2)平成12年3月17日老企44「介護老人保健施設の人員、施設及び設備並びに運営に関する基準について」

### ひとが集まることの治療因子

希望をもたらす	instillation of hope
普遍的体験	universal experience
受容される体験	accepted experience
愛他的体験	altruistic experience
情報の伝達	imparting of information
現実検討	reality orientation
模倣・学習・修正	imitate learn correct
表現・カタルシス	expression & catharsis
相互作用・凝集性	interaction・group cohesiveness
共有体験	common experience
実存的体験	existential experience



## 普遍的体験

## universal experience

ああ、自分一人じゃなかった  
 同じような苦しみや問題をもっている人がいる  
 大きな安心という体験



ひとが自分に生じた求めぬできごとから立ち直るためにまず  
 必要な  
 「わたしだけではない」という安心感をもたらす大切な体験



## 受容される体験

## accepted experience

自分の存在そのままだが他者に受け容れられ  
 ひとは安らぎ 癒され 自分自身を受け容れ  
 他の人との関係や現実生活との関係を取り戻し  
 新たな生活に向けての歩みを始める



安心して過ごすことのできる場と  
 受け容れてくれる人の暖かさが  
 自閉のカラを溶かす



## 愛他的体験

## altruistic experience

自分が他人の役に立つ喜び  
喜ばれ必要とされるよい体験  
自分自身を大切にすることにつながる

援助する者がまずこうした体験をもっていないと  
ひとの集まりの力を生かすことはできない



## 表現 カタルシス

## expression•catharsis

喜びも悲しみも  
こころの内を表す  
その解放感や安心感が  
主体的な体験へとひとを導く

価値判断せずに受けとめるひとがいて  
生まれる集団の自己開示機能



なぜ集まる？ なぜ集める？

穏やかに心身の機能を整え維持する  
よりよい時間を過ごす場の保障  
安心して悔やみ悲しむ時間と場の保障  
生きてきた時間の確認と受け入れ  
場と環境の整え

無理に集めて同じことをする必要はない

大きい集団 (15 ≦ )

機能差はあってもよい  
同じことをする必要はない(させない)  
自然にサブグループが生まれるようにする  
離床による生理的効果に目を向ける

無理に集めて同じことをする必要はない



### 中くらいの集団 (10～15)

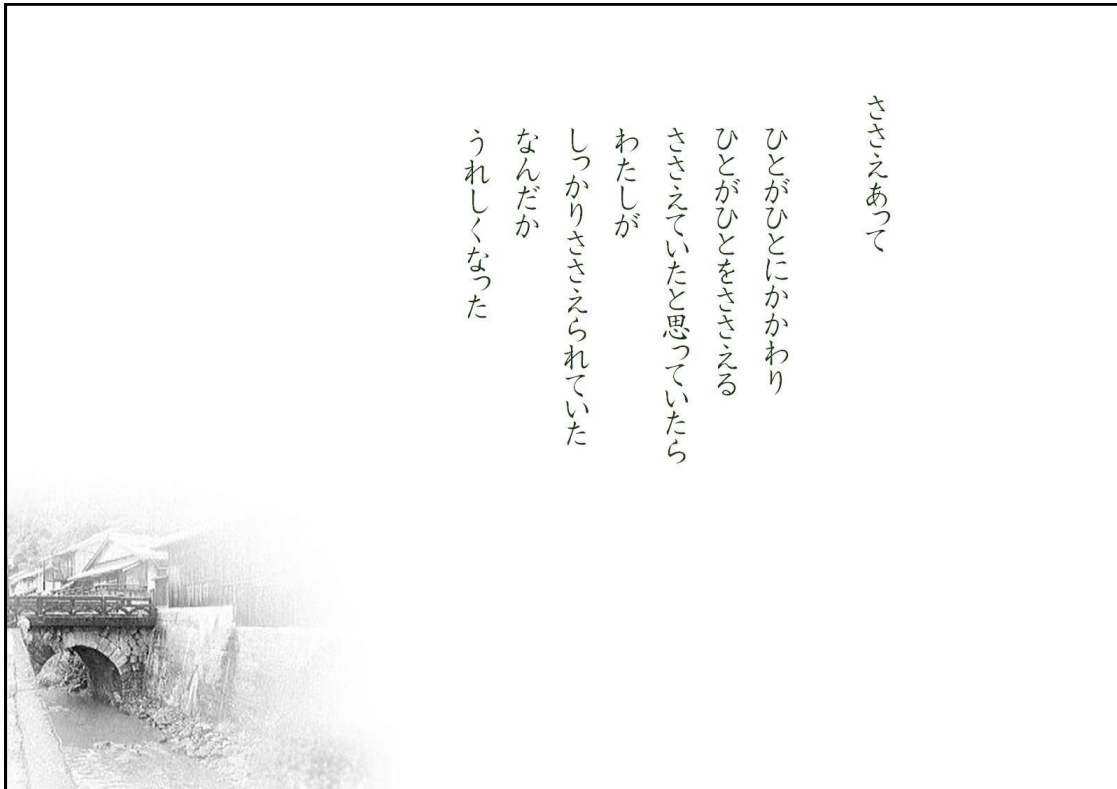
大きな機能差がなければ可能  
外気浴, 軽い身体活動, 歌唱など機能差があっ  
ても可能な活動の利用

無理に集めて同じことをする必要はない

### 小さな集団 (5,6～10)

同質性 (機能差がありすぎると無理)  
具体的な刺激をもちいた回想, R0  
一般高齢者の生活における活動の利用

なじみの関係ができるあつまりの利用



Hiroshi Yamane ; OTR, PhD  
Human Health Science  
Graduate School of Medicine Kyoto Univ

**Be Good! Do Good!**

Do not do what you cannot do.

Do what you can do as it is.

