

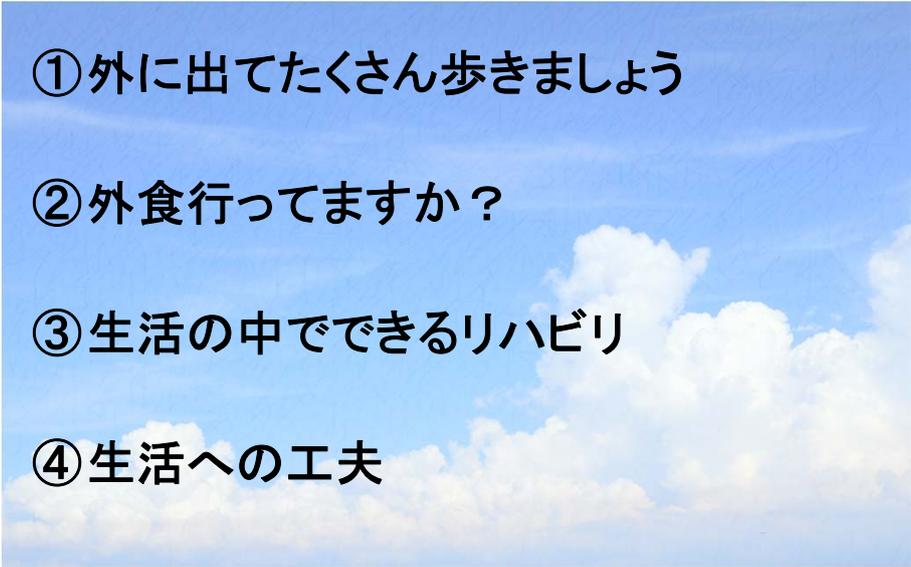
第39回 近畿SCD・MSA友の会 総会

自立歩行部会

近畿SCD・MSA友の会 難病リハビリ研究会

2019年5月19日 国際障害者交流センター「ビッグ・アイ」

目次

- 
- ①外に出てたくさん歩きましょう
 - ②外食行ってますか？
 - ③生活の中でできるリハビリ
 - ④生活への工夫

①外に出てたくさん歩きましょう

• 普段していることがリハビリに！



• 坂道でトレーニング



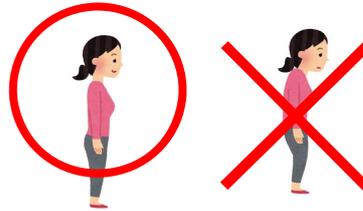
• 外を歩くこと
それがリハビリ



• 階段で
トレーニング



• 歩く時の姿勢



①外に出てたくさん歩きましょう



外に出よう！

目的の場所へ行く為
にはどうすれば？

交通機関は？

道順は？

費用は？

時間は？



①外に出てたくさん歩きましょう

帰宅後は・・・

道順は正しかったか？

交通機関は効率よく活用出来たか？

無駄な費用は掛からなかったか？



行動・計画の振り返りを行う事で、
遂行機能(実行機能)のリハビリが
より効果的に行えます。



①外に出てたくさん歩きましょう



ネットを活用！！

・外出が不安...

行き先は、どんなところだろう？
洋式トイレやバリアフリーのトイレはあるだろうか？

バリアフリー情報の検索サイト

・バリアフリーネット



<http://barrier-free.net/>

・いこーよ



<https://iko-yo.net/>

検索サイトでは
バリアフリーかどうかの検索が可能

・施設や設備の検索

施設の種類でしぼり込み

公共施設 スポーツ施設 公園 ショッピング施設

商業施設 福祉施設 交通機関 その他

>施設の種類について

設備の種類でしぼり込み

エレベーター エスカレーター 車椅子対応トイレ

オストメイト 身体障害者駐車庫 車いす貸出 福祉犬同伴可

バリアフリー建築 視覚障害 おむつ交換台 AED設置

>設備の種類について

キーワードでしぼり込み

ここに検索ワードを記入します

Q.この条件で検索する

・ワード検索

外出頻度を増やして楽しく
リハビリをしましょう！！



・地域別の検索

・ランキング検索

①外に出てたくさん歩きましょう

家族みんなでUSJへ！

- サポートブックを手に入れて乗れそうなアトラクションをチェック！



- 救護所もあります！

- 体力に自信のない方はゲストサポートパスを活用！



- 車椅子のレンタル可能！
料金：500円
スタンダード車椅子



- 入場料半額
対象：障害者手帳をお持ちの本人様と同伴者一人まで

パーク内を歩くだけで
リハビリができる！



②外食、行ってますか？



② 外食、行ってますか？

嚥下障害

- ・ 食事にむせる
- ・ 固形物を嚙みにくくなる
- ・ 食事をすると疲れて最後まで食べれない
- ・ 食事中、痰が絡むようなガラガラ声になる

などなど・・・



② 外食、行ってますか？

■ 分析

- ・ かたい、パサつく
- ・ 口に残り易い
- ・ つるっとしている
- ・ 異なる性状が混在
- ・ 刺激になる
- ・ 口にくっつく
- ・ 水分

桜エビ

辛い

もち

みかん

水分

えのき

フランスパン



②外食、行ってますか？

食べやすいもの

一般的には...

- 軟らかい・咀嚼しやすい
- まとまりやすい
- 粘り気がない
- 性質が均一



②外食、行ってますか？

■ 外食 食べやすいもの(例
ゼリー、ムース、ポテトサラダ、あんかけ料理
クリームコロッケ、お好み焼き、リゾット
パフェ、ショートケーキ

けれど・・・

※異なる硬さが混在

※熱い・冷たいなど刺激に注意！！



②外食、行ってますか？

Hot Pepper GUMPEX No.1

兵庫の飲食店検索・予約

エリアから探す・予約する

兵庫県 その他 北区 有馬温泉 三田 城崎 豊岡 姫路 加古川 明石 須磨・垂水 西區・兵庫 長田 神戸 (三宮・元町 神戸駅 ハードオフ) 灘 東灘 西宮 芦屋 宝塚 尼崎

こだわり

ネット予約は300円でももらえるポイントが3倍、5倍に!

常50ポイントが3倍、5倍になるお店を紹介!

詳しくはこちら

こんにちは ゲストさん

②外食、行ってますか？

Hot Pepper GUMPEX No.1

兵庫の飲食店検索・予約

例：新宿 居酒屋

個室あり | 振りがたつ | 座敷あり | 禁煙席あり | 飲み放題 | 食べ放題 | ランチあり | コースあり | 焼酎充実 | カクテル充実 | カードOK | 日本酒充実 | ワイン充実 | 23時後も営業 | 23時~食事OK | 夜更がキレイ | TV・プロジェクタ | カラオケ設備 | バンド演奏 | ライブ・ショー | 貸切可 | 英語メニュー | お子様連れ可 | バリアーフリー | ペット可 | 駐車場あり | Wi-Fi

バリアーフリー

3倍、5倍に!

通常50ポイントが3倍、5倍になるお店を紹介!

詳しくはこちら

こんにちは ゲストさん

ログインして

②外食、行ってますか？

ホットペッパー
HOT PEPPER **H** グルメ ネット予約

和食

条件を入れて検索

この検索結果を地図表示で見ると

エリア 都道府県を選び直す

兵庫

お店ジャンル

すべて

予算

ポイントが3倍、5倍に!!!

検索結果 207件 1~20件を表示

【PR】

居酒屋 | 姫路駅
姫路/鍋/居酒屋/和食/魚/地酒/宴会/貸切/海鮮/個室/焼酎/日本酒/肉

美食酒家 ゆめげん
和風創作居酒屋
ポイントつかえる カードOK

③生活の中で出来るリハビリ(家事)

「20分/回 × 週4~6回 × 6週のバランス練習が、歩行が改善したとの報告がある(グレード1B)」

脊髄小脳変性症・多系統萎縮症診療ガイドライン2018より



安定した座面での練習・バランスボールなど不安定な座位での練習・安定した床の上の立位(その状態での上肢挙上や体幹回旋)、つま先立ち・踵立ち・さらに不安定な平面での同様な立位バランス練習など。

③生活の中で出来るリハビリ(家事)



床の上での立位
(その状態での上肢挙上や
体幹回旋)



④生活の中で出来るリハビリ



さらに難易度を挙げる為、
つま先立ちで行ってみるのも良い。
➡転倒に注意！！

③生活の中で出来るリハビリ

カラオケ

目的: 構音、発声、呼吸、声帯調整

こんな人に→会話中、息が続かない。声の高さが調整しにくい。呂律が回らない。



ポイント: 早口の歌は口の運動を...

ゆっくりの歌は呼吸や声の高さの調節...

★目的に合わせて歌の種類を変えると良い★

④生活への工夫

- バスボード



- シャワーチェア



- 立ち上がり動作方法の変更



- バスチェア



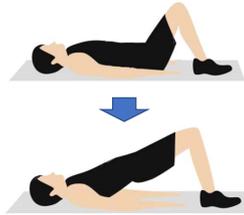
- 立ちアップ



- 生活スタイルの変更



こんな姿勢になっていませんか？



- 横になってお尻上げをしましょう



- 鏡の前で背筋を伸ばしましょう

体幹トレーニング

- 壁を持続的に押す事で、体幹(特に腹筋)トレーニングになる。
- 但し血圧が上がりが易くなるので、高血圧の方は要注意。
- 呼吸を止めずに行いましょう。

