

# 1 外出が可能になる手段の提示と実践

リハビリ・デイサービスセンター「しん」  
代表社員 理学療法士 杉野 哲裕

ご利用者は高齢で障がいなどを有している方が多いため、移動能力が低下し、日常生活動作に支障を来している場合がよく見られます。また、移動能力が低下した方の多くは、閉じこもりがちになり、生活自体の意欲やQOLの低下にもつながってしまいます。そこで、当デイでは電動シニアカー「モン

パル」を屋外での移動手段として活用し、「外出」への意欲・実行につなげることで、その方の社会参加を促進し、QOLの向上を目指して取り組んでいます。この取り組みは、熊本県、熊本大学大学院、HONDA、当事業所の「産官学連携事業」として始めました。

## 電動シニアカーでの外出活動

まずは、電動シニアカーを使用した屋外活動を円滑に展開し、ご利用者に普及させるため、プロジェクトチームを結成しました。また、いきなりご利用者全員に参加を呼び掛けるのではなく、導入となるご利用者をあらかじめ選出しました。選出のポイントは以下のとおりです。

- ・ 日常生活でショッピングや通院などの外出の必要性（目標）が明確であること
- ・ 理学療法士による評価（疾患・運動・認知機能など）でリスクを考慮し、屋外での対応力が高いと判断できる方

実施の前には、ご本人・ご家族、ケアマネジャーに書面で説明を行い、承諾を得ました（表1）。

表 1

モンパル活動予定（平成25年度1期）			
【タイムスケジュール：4/1～7/31】			
●新規利用者様同意書作成（3月4～5週） → 水曜日利用者追加予定（Y様・M様）			
●外出先 運動公園・ファミリーマート・パークドームなど			
●適用日 火曜日 Ku様・Ko様 水曜日 M様・Y様 金曜日 Ka様・M様			
●（火）（金）、（水）（金）、（火）（水）の組み合わせで実施予定である。			
●実施日：第2火曜日（代：第3火曜日）・第2水曜日（代：第3水曜日）・第2金曜日（代：第3金曜日）			
●平成25年7月までの実施担当			
回数	正	副	行先
1. 4/9 (火)	従業員A	従業員B	運動公園（大学院A先生）
2. 4/10 (水)	従業員B	従業員C	ホンダA様来所、モンパル指導（大学院B先生）
3. 4/12 (金)	従業員C	従業員B	「しん」敷地内（大学院A・B先生）
4. 5/8 (水)	従業員D	従業員A	「しん」敷地内（大学院B先生）
5. 5/24 (金)	従業員B	従業員C	運動公園
6. 6/4 (火)	従業員D	従業員A	運動公園（遠出：11時～13時30分）
7. 6/12 (水)	従業員C	従業員B	コンビニエンスストア
8. 7/9 (火)	従業員A	従業員D	運動公園
9. 7/12 (金)	従業員D	従業員C	運動公園
※先生方の都合にて変更あり。遠出以外は13時～14時で実施する。 6/4（火）の遠出に関しては、変更としてKa様・Ko様で実施予定である。 （Ku様遠出実施済のため）			
【留意事項】			
●5～7月は気温上昇による暑さも考えられるため、走行時間及び距離の短縮も考慮する。			
●熱中症の対策として、帽子の着用、タオル及びペットボトルを持参する。			
平成25年3月26日 文責：従業員C			

## 実施計画

実施期間は、4ヶ月を1クールとして計画しています。実施期間中は敷地内での走行練習を行い、1ヶ月のうち2回は屋外で走行します。

敷地内での走行練習は、一人当たり毎回5～10分間行い、簡単な操作から難しい操作へ段階的に操作レベルを移行させ、反復練習をしています。

### 例

- ① 周回（敷地内のまっすぐな道を走行する）
- ② クランク（屈折した道を走行する）
- ③ バック走行
- ④ 駐車

通常は午後から実施しますが、1クール中に1回は、昼食持参で午前中に出発する遠距離走行を設定します。

屋外での走行は、段差や信号などがあり、それらを認識する認知機能と電動シニアカーの操作を繰り返すことによる運動機能の向上、「外出」への意欲向上となるよう、目的地・道順を決めています。

### 例

屋外での走行は、事前に下見を行い、約1時間で行ける場所を目安に設定します。

- (例) ・近隣の公園  
・パークドーム  
・コンビニエンスストア など



屋外での走行練習

## 実施内容

電動シニアカーに乗ったご利用者にPTまたはスタッフが徒歩で同行し、道路状態や曲がり角など、必要に応じてスタッフが操作のデモンストレーションを行いながら、目的地を目指します。到着後は、敷地内で習得した基本技術であるバック走行や駐車

の操作を確認し、その場所の路面状況や通行人など他者への対応力、ショッピングをする場合は、入店、金銭の管理を含めた日常生活関連動作を広く観察します。



脊髄損傷による対麻痺の方の操作の様子



頸椎性脊髄症による歩行障害の方。近隣運動公園での操作

## 実施のポイント

スタッフの中からその都度企画者を立てます。企画では以下のことに注意しています。

### 企画のポイント（企画者が注意すること）

- 前回までの実施報告書の確認をする  
→特に、前回の課題や反省点を振り返り、今回の企画に生かすイメージができていないかが大切
- 事前調査  
→屋外でのリハビリとして実施するため、PTと事前調査のための十分な時間を確保する
- 企画書の作成・提出  
→分かりやすい内容で代表社員に提出し、添削を受ける十分な時間を確保する
- 電動シニアカー（モンパル）の点検  
→事故発生を防ぐため、故障や不備などないか点検する

### ご利用者に対して行うこと

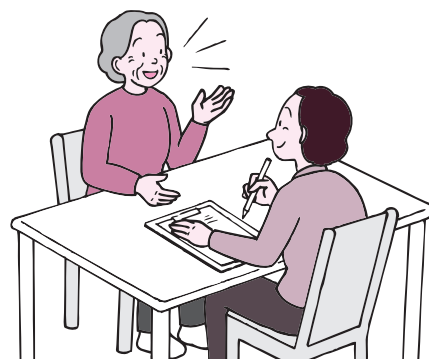
- 当日のバイタルチェックから始まるリスク管理
- 目標達成感の尊重（できなかったことより、できたことをほめる）
- 季節など環境に対する準備
- 参加者の希望に沿ったグループ活動として実施

### 環境の事前調査

- ショッピングの費用など  
→当日も、事前調査通りの価格で販売されるか、緊急に変更すべき点やご利用者に伝達する点はないか
- 交通の状況  
→事故につながるような激しい車の往来などはないか
- 目的地の状況、雰囲気  
→目的地の店や店員の様子、ご利用者が交流しやすいか

## 実施後の評価

ご利用者の率直な感想が重要な指標と考え、特に「何ができて、何が良かったか？」を、発言された言葉通りに記録に残し、同行スタッフによるご利用者の表情や満足度、精神的な余力などの観察、食事・ショッピングの支払いなどの活動状況を確認し、PTによる認知・運動機能の変化を記録します。



## 「外出できる！」体験による変化

平成25年度をもって、「産官学連携事業」としての取り組みは終了しましたが、ご利用者に有効であると考え、事業所で電動シニアカーを1台購入し、その後も継続して実施しています。

これまで、数多く屋外活動を実践してきましたが、いずれもご利用者の満足度は高く、意欲的に参加されています。反復練習として経験を積むことで、確実に走行・操作などの技術が向上し、屋外での生活機能や意欲の向上につながっていると考えます。この電動シニアカーは、楽しみながら、「外出」の達成感を味わうことができ、自宅からの移動やショッピング、通院などが可能になる手段の一つと考えています。

脊髄損傷で対麻痺のある方は、当デイの屋外活動を通じて、自宅用に1台購入し、これまでご主人の運転で行っていた通院が「自らの力で可能になった」と大変喜ばれています。

また、“外出が可能”という経験が、ご利用者の気持ちを前向きにし、自宅から出るきっかけとなっています。

当デイでは、屋外活動を行う際にはリーダーが企画書を作成し、タイムスケジュールに沿って下準備を行います。リーダーやリーダーの指示を受けたスタッフがPTと共に目的候補地の下見を行い、段差やトイレの位置などのハード面、ご利用者の動線、現場のパフレットなどを確認します。

屋外活動は集団行動の機会でもありますが、集団を構成するご利用者は個々で状態が異なるため、最も対応力が低いご利用者が参加しやすい時間帯と移動距離を設定することも重要です。

