

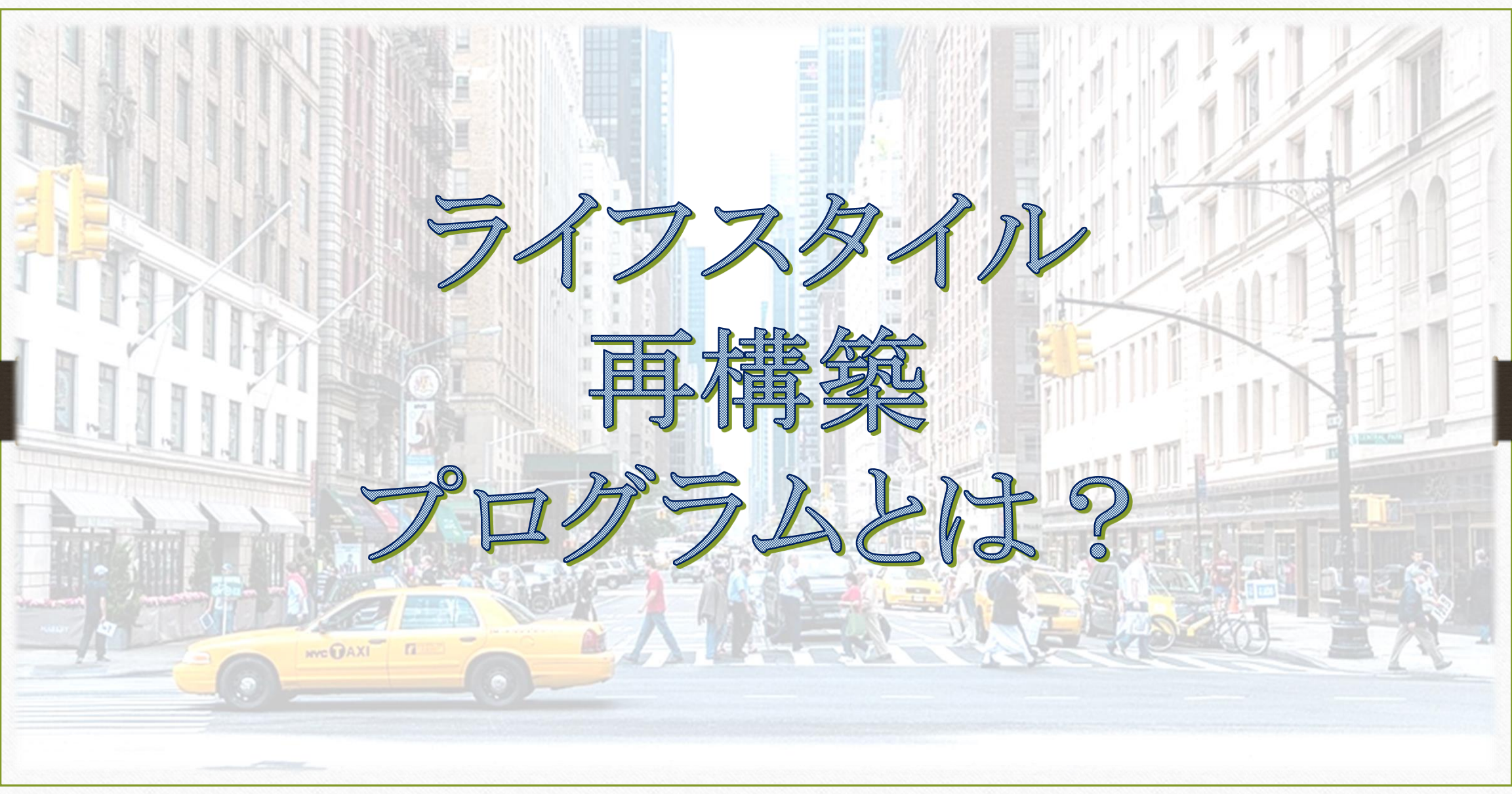
# 【通所リハビリ版】 ライフスタイル再構築 プログラム

男性CL3名・女性CL3名の2グループに実践した  
当施設の新しい試みの実践報告



医療法人ひかり会 介護老人保健施設  
岩槻ライトケア 通所リハビリ OT 福田 裕





# ライフスタイル 再構築 プログラムとは？



Well Elderly Study で  
提供されたプログラムを整理し、  
作り上げられた方法が…

### “ライフスタイル再構築プログラム”

ライフスタイル再構築プログラム  
(Life style Redesign)

- ①講義形式  
→OTが知識を披露する
- ②仲間との意見交換  
→グループで自身の物語を語る
- ③直接経験  
→自らできることを具体化し行動
- ④個人的探索  
→①～③がどのように自身に  
働きかけたか自省を促す

非統制グループは  
コミュニティの外出、  
工芸プロジェクト、ダンス  
映画鑑賞、ゲームなどを  
プロの監督なしで実施

気分転換と社会的交流のみ  
強調して伝えた



①講義形式

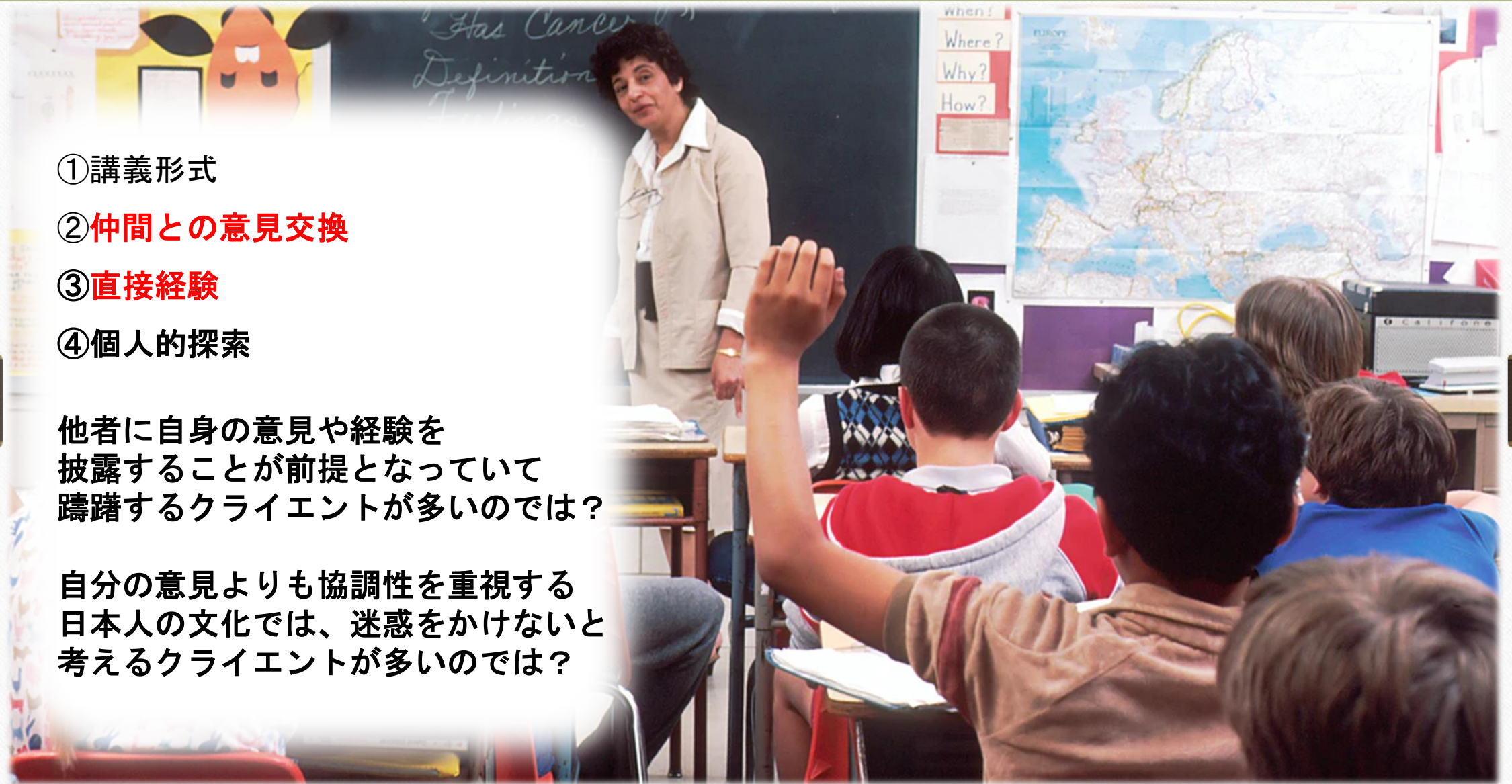
②仲間との意見交換

③直接経験

④個人的探索

他者に自身の意見や経験を  
披露することが前提となっていて  
躊躇するクライアントが多いのでは？

自分の意見よりも協調性を重視する  
日本人の文化では、迷惑をかけないと  
考えるクライアントが多いのでは？





こんな臨床の悩みありませんか？

先生任せ

障害固執

訓練依存

介入効果低下

目標がない





# ライフスタイル再構築プログラム 目標

クライアントが“主人公”になる

クライアントが自主的に自らの健康について考え  
自ら目標を立て、自らの自らによる自らのための  
リハビリでOTとともに問題解決に挑めること

そして、介入効果が“持続していく”こと





表紙



# ライトケア 健康教室

医療法人ひかり会 介護老人保健施設  
岩槻ライトケア 通所リハビリテーション

日付： 年 月 日 / 氏名：



# ライフスタイル再構築プログラム 実施方法



## Well Elderly Study

- 個別OT(9時間/9か月)
- 集団OT(2時間/週)

内容:①講義、②参加者同士の話し合い  
③直接体験、④個人的探索



## 岩槻ライトケア 健康教室

- 個別OT(20～40分/利用日)
- 健康教室(30分/月)×3か月

初回)講義、セルフモニタリング、目標設定  
次回)経過確認、目標の見直し  
最終)インタビュー、必要に応じた助言



## ①健康に役立つ知識

---

- 筋トレだけでは健康にならない！心の健康には実践が重要！
- 役割(はたらく)・余暇活動(あそぶ)・休息(やすむ)バランス
- “自分で”決めることが幸福へのポイント



## シート②

# ②自分の生活を確認しましょう！

～各枠の中に“自分が”当てはまると思うことを書き出してみよう～

| 役割(はたらく)                        | 余暇活動(あそぶ)                        | 休息(やすむ)                          |
|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 例:家事、お仕事、お手伝い<br>周囲に期待されている事... | 例:趣味、楽しみ、友人交流<br>よい気持ち・楽しくなる事... | 例:おやつ、寝る、音楽鑑賞<br>リラックスできる時間の事... |

## ③1ヶ月後までの目標を立てましょう

～次回の健康教室までの約1ヶ月で取り組みそうな目標を立てましょう！～

※他の人と比較する必要はありません！自分で自分の生活をより良くすることが目的です

目標)





# 参加者紹介

「主疾患名・年齢・HDS-R結果【〇/30点】」

## 女性グループ



- くも膜下出血 70歳代前半【28点】
- パーキンソン病 80歳代前半【29点】
- 胸椎圧迫骨折 70歳代前半【24点】

## 男性グループ



- 心不全(筋力低下) 70歳代後半【18点】
- パーキンソン病 70歳代前半【24点】
- 小脳梗塞 80歳代後半【20点】



# 介入前評価①

- COPM:「健康について」のインタビュー

- ①健康であることをどのくらい重要だと思いますか？
- ②健康であるためにどのくらい遂行できて(頑張れて)いますか？
- ③現在の健康状態にどのくらい満足していますか？

現在の健康維持について「重要度 - 遂行度 - 満足度」に数値化  
その理由を聴取

カナダ作業遂行測定 (COPM)「健康維持・促進について」インタビュー

実施日: (令和 年 月 日) 氏名: ( )

①あなたは、健康であることをどのくらい重要だと思いますか？

| 重 要 度   |   |   |   |   |          |   |   |   |    |
|---------|---|---|---|---|----------|---|---|---|----|
| 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6        | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 全く重要でない |   |   |   |   | 非常に重要である |   |   |   |    |

理由:

②あなたは、健康であるためにどのくらい遂行できていると思いますか？

| 遂 行 度     |   |   |   |   |              |   |   |   |    |
|-----------|---|---|---|---|--------------|---|---|---|----|
| 1         | 2 | 3 | 4 | 5 | 6            | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 全くできないと思う |   |   |   |   | とても上手くできると思う |   |   |   |    |

理由:

③あなたは、現在の健康状態にどのくらい満足できていますか？

| 満 足 度     |   |   |   |   |           |   |   |   |    |
|-----------|---|---|---|---|-----------|---|---|---|----|
| 1         | 2 | 3 | 4 | 5 | 6         | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 全く満足していない |   |   |   |   | とても満足している |   |   |   |    |

理由:





## 介入前評価②

- SOC(首尾一貫感覚):ストレス対処能力測定

→全13項目の質問を各7件法による点数化

→平均点は59点

→点数が高いほどストレス対処能力が高い

### ストレス対処能力を測定！

あなたの人生に対する感じ方について伺います。下記の13の質問に対して、あなたの感じ方をもっともよく表している段階の番号にひとつだけ○をつけてください。

- ① あなたは、自分の周りで起こっていることがどうでもいい、という気持ちになることがありますか？  
(まったくない) 1 2 3 4 5 6 7 (とてもよくある)
- ② あなたは、これまでに、よく知っていると思っていた人の、思わぬ行動に驚かされたことがありますか？  
(まったくなかった) 1 2 3 4 5 6 7 (いつもそうだった)
- ③ あなたは、あてにしていた人が、がっかりさせられたことがありますか？  
(まったくなかった) 1 2 3 4 5 6 7 (いつもそうだった)
- ④ 今まで、あなたの人生には、明確な目標や目的が、  
(まったくなかった) 1 2 3 4 5 6 7 (あった)
- ⑤ あなたは、不当な扱いを受けているという気持ちになることがありますか？  
(よくある) 1 2 3 4 5 6 7 (まったくない)
- ⑥ あなたは、不慣れな状況にいると感じ、どうすればよいかわからない、と感じることがありますか？  
(とてもよくある) 1 2 3 4 5 6 7 (まったくない)
- ⑦ あなたが毎日していることは、  
(喜びと満足を与えてくれる) 1 2 3 4 5 6 7 (つらく退屈である)
- ⑧ あなたは、気持ちや考えが非常に混乱することがありますか？  
(とてもよくある) 1 2 3 4 5 6 7 (まったくない)
- ⑨ あなたは、本当なら感じたくないような感情を抱いてしまうことがありますか？  
(とてもよくある) 1 2 3 4 5 6 7 (まったくない)
- ⑩ どんなに強い人でさえ、ときには「自分は『？』な人間だ」と感じることもあるものです。  
あなたは、これまで、「自分は『？』な人間だ」と感じたことがありますか？  
(まったくなかった) 1 2 3 4 5 6 7 (よくあった)
- ⑪ 何かが起きたとき、ふつう、あなたは、  
(そのことを過大に評価したり、過小に評価してきた) 1 2 3 4 5 6 7 (適切な見方をしていた)
- ⑫ あなたは、日々の生活で行なっていることにほとんど意味がないと感じることがありますか？  
(よくある) 1 2 3 4 5 6 7 (まったくない)
- ⑬ あなたは、自制心を保つ自信がなくなることがありますか？  
(よくある) 1 2 3 4 5 6 7 (まったくない)

合計得点( 点)

#### <診断>

SOCとは、Sense of Coherence(首尾一貫感覚)の略称です。

SOCは、ストレスにさらされながらも、健康へのダメージを受けないばかりか、ときにはストレスを成長の糧にさえしてしまふ対処能力、健康保持能力を測る尺度として開発されたものです。

採点法は、④⑤⑥⑧⑨⑪⑬の質問は回答した数字をそのまま点数にし、①②③⑦⑩の質問では回答した数字を逆にしたものを点数にし(1なら7点、2なら6点……、7なら1点)、すべての点数の合計を求めます。この点数が高いほど、ストレス対処能力が高いとされています。

一般平均は、54～58点あたりにあります。

SOC縮約版13項目スケール(東京大学大学院医学系研究科健康社会学・アントノフスキー研究会作成)

# STEP.1

## ①健康に役立つ知識

A➡筋トレだけでは～：意識の外在化を促進

B➡役割・余暇・休息～：作業バランスの認知を促進

C➡“自分で”決める～：内発的動機づけによるモチベーションUP

前スライド

### ①健康に役立つ知識

- 筋トレだけでは健康にならない！心の健康には実践が重要！
- 役割(はたらく)・余暇活動(あそぶ)・休息(やすむ)バランス
- “自分で”決めることが幸福へのポイント





## STEP.2

### ②自分の生活を確認しましょう！

～各枠の中に“自分が”当てはまると思うことを書き出してみよう～

役割(はたらく)

余暇活動(あそぶ)

仕事(はたらく)

所要時間:約7分程度

「空欄が少ないように」「できるだけたくさん書いて」

「ご自身の生活を書き出すことで気付ける」

※OTは誘導しないように最大限配慮する

例:家事、お仕事、お手伝い  
周囲に期待されている事...

例:趣味、楽しみ、友人交流  
よい気持ち・楽しくなる事...

例:おやつ、寝る、音楽鑑賞  
リラックスできる時間の事...

どうでしたか？  
なるほど！  
こんな生活の特徴が！  
※OTは意見を整理する



## STEP.3

### ③1ヶ月後までの目標を立てましょう

～次回の健康教室までの約1ヶ月で取り組みそうな目標を立てましょう！～  
目標)

- ・具体化
- ・数値化
- ・次回の予定



A氏:旅行(淡路島)に行きたい。息子に頼らずに自発的に(生活面で)動きたい。

→今やっている家事(料理・掃除機・洗濯)の頻度を増やそうかしら

B氏:終活というのか、居心地の良い空間を作りたい。使わなくなった衣類の断捨離を進める。

→次回までにできるだけ断捨離を進めよう(時間を掛けたい)と思う

C氏:料理の頻度が(今は気分次第だが)多くなるようにしたい。もう少し動けるようにしたい。

→週2～3回(やや不定期)だから、週3回は必ずできると良いね





# 初回の結果（男性グループ）



- 頑なに「体が動かないから、こんなの(②)書けない」と拒否的(D・E氏)
- “STEP②の目的”と「空欄のないように」と伝えたと、やっと記載開始  
→D氏、プログラム参加後に不満そうな様子で退室していった
- 意見を共有する様子はなく、並行的なプログラム参加であった

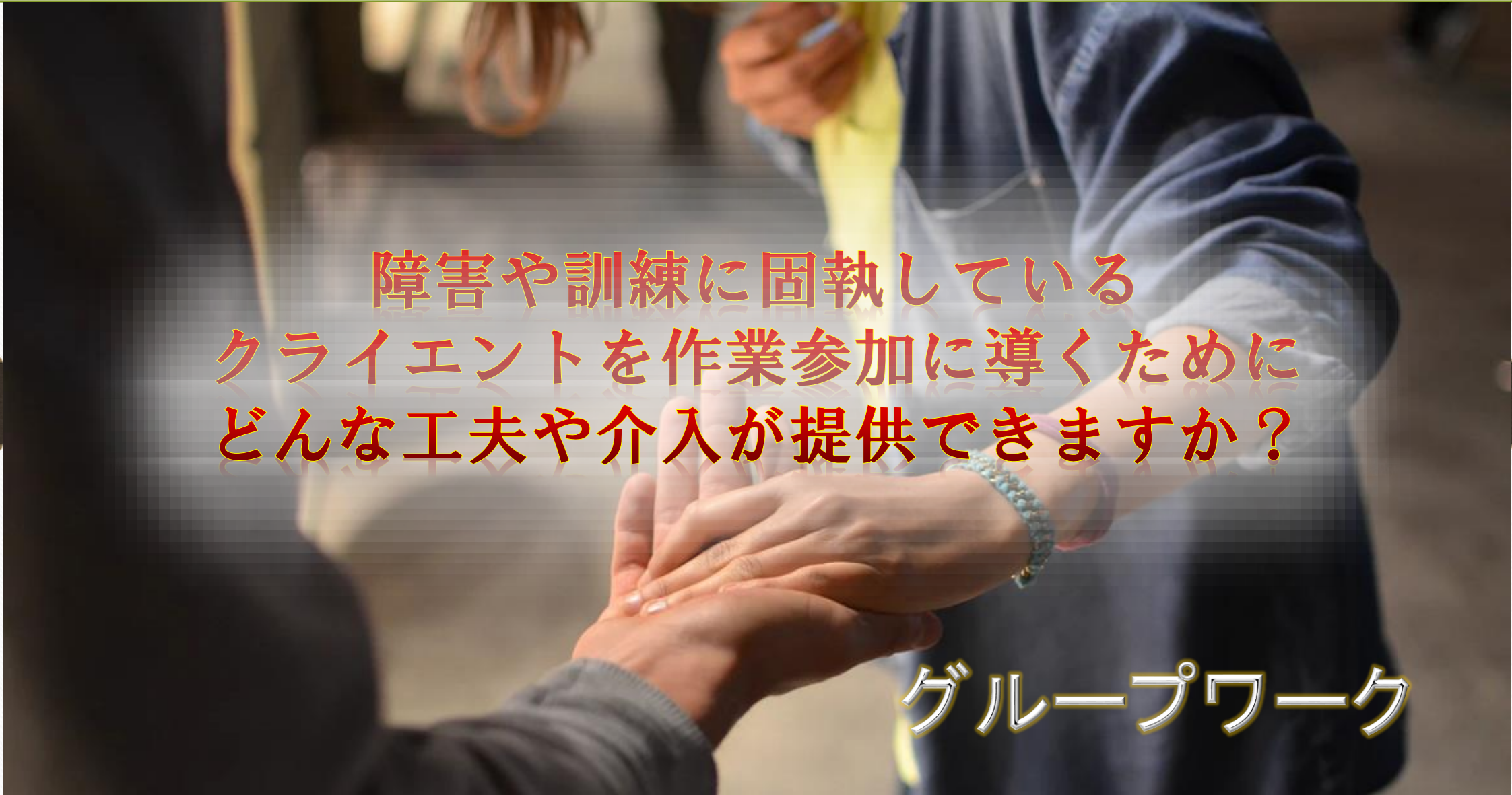


# HELP

A man wearing a grey t-shirt and blue overalls is seen from behind, painting the word 'HELP' in large, white, textured letters on a blue wall. He is holding a paintbrush in his right hand.

**みなさんの知恵を  
お貸してください！**





障害や訓練に固執している  
クライアントを作業参加に導くために  
どんな工夫や介入が提供できますか？

グループワーク

# 実際の目標設定（男性グループ）

- 個別面接で各CLごとに相談しやすい環境を設定
- リハビリについての思いを熱弁してもらうように傾聴と質問
- 「動けるようになった後は？」と未来について聴取
- 「今まで通り（病前）の生活とは？」と具体的な作業やスケジュールを聴取





## STEP.3

### ③1ヶ月後までの目標を立てましょう

- 具体化
- 数値化
- 次回の予定



～次回の健康教室までの約1ヶ月で取り組みそうな目標を立てましょう！～  
目標)

D氏: 電車利用を検討していく。リハビリ以外の時間で自主訓練をがんばって充実させたい。  
→デイケア時の自主訓練の時間を増やします

E氏: 余暇活動(植木・石膏細工)の参加頻度を維持・増加したい。  
→自宅での余暇活動の参加頻度を増やしたい

F氏: 睡眠の質を高めるために、運動(散歩)の頻度を増やしたい。  
→家から出かける頻度を増やしましょう。外出もできたら距離を伸ばそう



③1ヶ月後までの目標を立てましょう

～次回の健康教室までの約1ヶ月で取り組みそうな目標を立てましょう！～  
目標)

A氏:旅行(旅路島)に行きたい。息子に頼らずに自発的に(生活面で)動きたい。  
B氏:終活というのか、居心地の良い空間を作りたい。使わなくなった衣類の断捨離を進める。  
C氏:料理の頻度が(今は気分次第だが)多くなるようにしたい。もう少し動けるようにしたい。  
D氏:電車利用を検討していく。リハビリ以外の時間で自主訓練をがんばって充実させたい。  
E氏:余暇活動(植木・物作り)の参加頻度を維持・増加したい。  
F氏:睡眠の質を高めるために、運動(散歩)の頻度を増やしたい。



## 2回目の健康教室



※新型コロナウイルスの影響で電話にて個別の経過確認を実施

### 初回から約1ヶ月经過

- ➡A氏:旅行は行けてない。抜け(不注意)が多いため、週1回の掃除機と週2～3回の料理がやっと。家事の種類は増やしづらいので、料理の頻度を増やしていきたい。
- ➡B氏:体力的な問題で断捨離の参加頻度が稀。ヘルパーと家族の協力の下、ゆっくり進めたい。
- ↑C氏:料理は週2～3回→3回にしたい。断捨離と水回りの改修ができて、外出は以前より充実。
- ↑D氏:日によって波はあるが、以前は20分だった散歩が30分になった。まだ上を目指したい。
- ↓E氏:気持ちの落ち込みで物作りのやる気が起きない。物作りは4日/月、植木は毎日少しだけ手入れしてる。暖かくなったら頻度は増えると思う。花が咲き終えた枝を手入れしようと思う。
- ➡F氏:散歩は雨天以外30～60分毎日している。睡眠の質は変わっていないが、継続したいと思う。



# ライフスタイル再構築プログラム 介入効果

【COPM:重要度－遂行度－満足度 ・ SOC:○/91点満点】

## プログラム参加前

- A氏【COPM:9-7-7・SOC:69点】
- B氏【COPM:10-4-1・SOC:73点】
- C氏【COPM:10-7-5・SOC:61点】
- D氏【COPM:7-7-7・SOC:58点】
- E氏【COPM:10-3-4・SOC:61点】
- F氏【COPM:10-7-5・SOC:53点】

3ヶ月後

## プログラム参加後

- A氏【COPM:10-7-8・SOC:76(+7)点】
- B氏【COPM:10-3-3・SOC:81(+8)点】
- C氏【COPM:9-7-10・SOC:70(+9)点】
- D氏【COPM:7-7-7・SOC:60(+2)点】
- E氏【COPM:10-5-1・SOC:57(-4)点】
- F氏【COPM:10-5-5・SOC:67(+14)点】

(COPM)満足度は平均0.83点UP！SOCは平均6.0点UP！



# Aさんの語り (COPM)

息子基準から自分基準へ  
語りが変化しており、  
前向きな発言も出てきた

## プログラム前

- 重要: 息子目線で重要だと思う
- 遂行: 息子の望むレベルまではいっていない。息子がいなくても平気になれば10/10だと思う
- 満足: 自分では良いと思うが客観的に見ると足りていない

## プログラム後

- 重要: 健康でないと色々なことが出来なくて困るから
- 遂行: 自分では頑張っているが、息子からするとまだ足りていない
- 満足: 自分に甘いので、本来なら、まだ頑張る伸びしろがあると思う。まだまだ頑張れば上を目指せると思う





## Cさんの語り (COPM)

作業参加が拡大しており、  
満足度は10/10！！  
障害固執が緩和され、  
“やりたい事”へ急発進

### プログラム前

- 重要: ケガして腰痛のため寝たきりだった1か月間を知っているから戻りたくない
- 遂行: 階段を使う事を意識しているが、体がベストな状態ではないため努力が十分とは思えない
- 満足: 字がキレイに書けない。料理していても疲れて立ってられない

### プログラム後

- 重要: 健康が良いに決まってる。必死で健康維持をしている。お金に糸目もつけない
- 遂行: 100%やれているかは分からない。週2回診療・週1回デイケアに通えている。本当は毎日でもやりたい
- 満足: 孫とボーリング場に行ったし、今度旅行にも行くし、十分に満足できている。



## Fさんの語り (COPM)

ほぼ毎日買い物に出掛け、  
都内まで電車で外出もし、  
健康状態は悪化しても  
活動範囲は広がっていた

### プログラム前

- 重要: 病院で悪い所をたくさん指摘されると健康が大事だと感じる。
- 遂行: デイケアに通って、自分のやるべきことは出来てと思う。自主的にやりたいと思っているが、できていない
- 満足: 年齢相応の内臓の劣化が進んでいるが、健康維持のために模索している最中である

### プログラム後

- 重要: 年齢的に健康状態が何よりも優先すべきだと思う。新たに医者から指摘もあった
- 遂行: 通り一遍の努力は自分なりにできていると思うが、医者から視てどうかかわからない。
- 満足: 目標にしていたカフェに訪れられていないことが心残りである



## 2回目の健康教室



※新型コロナウイルスの影響で電話にて個別の経過確認を実施

初回から約1ヶ月経過

A氏:旅行は行けてない。抜け(不注意)が多いため、週1回の掃除機と週2~3回の料理がやっと。

家事の種類は増やらずに、料理の頻度を増やしていきたい。

B氏:終活というのか、居心地の良い空間を作りたい。使わなくなった衣類の断捨離を進める。

C氏:料理は週2~3回にしたい。断捨離と水回りの改修ができて、外出は以前より充実。

D氏:日によって波はあるが、以前は20分だった散歩が30分になった。まだ上を目指したい。

E氏:気持ちの落ち込みで物作りのやる気が起きない。物作りは4日/月、植木は毎日少しだけ

手入れしてる。暖かくなったら頻度は増えると思う。花が咲き終えた枝を手入れしようと思う。

F氏:散歩は雨天以外30~60分毎日している。睡眠の質は変わっていないが、継続したいと思う。

## 最終回の健康教室



※新型コロナウイルスの影響で対面と電話にて個別の経過確認を実施

## 2回目から約2ヶ月経過

- ↑A氏:息子の期待にはまだ至らないけど、自分の生活を見直す良い機会になりました。
- ↑B氏:徐々に身体が動かなくなっている。ゴルフバッグや布団は捨てられたけど、思っていたより断捨離は進まなかった。小さな目標を立てたことで行動を起こす良いきっかけになった。
- ↑C氏:100%かは分からないけど、自分では十分頑張れていると思う。本当は毎日でも来たい。
- ↑D氏:現状に至る(改善する)までに役に立ったとは思う。
- ↓E氏:目標を立てたが、中々思い通りにはいかなかった。
- ↑F氏:健康教室によって左右された感覚はないが、目標にしたことが叶えられなかったところは心残りである。

# ライフスタイル再構築プログラム可能性

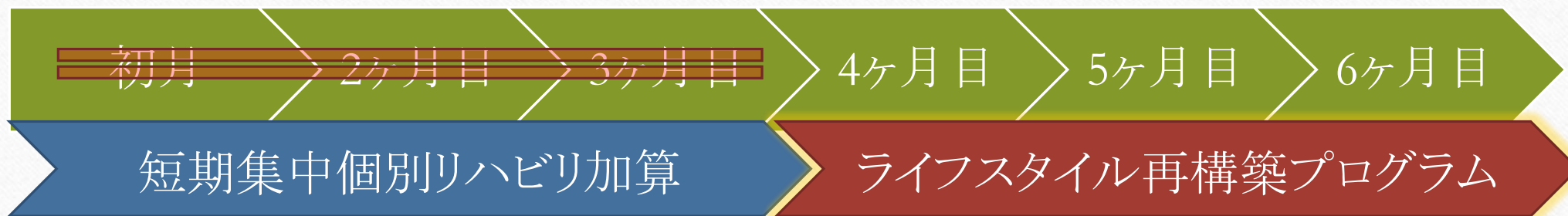
---

-  プラトール(停滞期)のCLに効果的
-  リハビリ目標の設定、見直しが円滑に行なえた
-  多職種との目標の共有が円滑化し、多職種からの提案がもらえた
-  遠隔(電話)でも対面とほぼ同様の介入が可能であった
-  リハビリ卒業へ向けての介入戦略として有用



# 介護保険サービスへの 運用方法

## (予防) 生活行為向上マネジメント加算



- 生活行為向上加算（要支援・要介護）の算定者を対象に実施。
- 初月3ヶ月は短期集中個別リハビリを算定（生活行為向上加算は併算不可）
- 利用開始4～6ヶ月でライフスタイル再構築プログラムを実施

# “OT肩幅式” ライフスタイル再構築プログラム

参加特典

Occupational  
Science  
ー 作業科学 ー

日時：2022年6月26日  
日曜日 14～16時  
オンラインセミナー

ログインページ下部からダウンロード

**健康教室シート 無料プレゼント**