

社会福祉法人 南風会  
ヘルシーハイム ショートステイ

機能訓練のごあんない

# 在宅生活を長く続けるために…

ショートステイでは、お泊まりに加え、機能訓練を実施しています。

機能訓練は、身体機能そのものの回復を目的とした訓練ではありません。機能訓練を行うことで、残存する身体機能を活用して生活機能の維持または向上を図り、日常生活を行う自宅等の環境において、可能な限り自立して暮らし続けることを目的としています。

そのため、普段の生活の中で、「困ったこと」や「こういった生活を送りたい」などのご希望を、ご本人様やご家族様に聞き取りをさせて頂き、訓練内容をご利用者様ごとに検討し、訓練を提供します。

# 目標設定と訓練内容について

個別機能訓練加算の訓練の目標は、「排泄」や「入浴」のような、日常生活動作に関するもののほか、「ご利用者様の生活で、重要度が高い活動」に合わせて設定することもあります。

～日常生活動作に関するもの以外の目標の一例～

「スーパーに買い物に行く」、「孫とテレビ電話する」

「なじみのカラオケ教室に週1回行く」、「庭の手入れをする」など。

この場合の訓練内容は、歩行訓練や筋力トレーニングも含まれますが、実践的な動作の練習として、「靴を履く」や、「段差を安全に昇り降りする」、「道路を歩く・横断歩道を渡る」、「棚から商品を取る」など、色々な訓練があります。

# 個別機能訓練の流れ

- ・居宅訪問：機能訓練士や相談員がご自宅うかがい、日常生活上の動作の確認などを行います。
- ・機能訓練計画書の作成：  
生活相談員、看護師、ケアワーカー、機能訓練指導員など、多職種で訓練内容の検討を行い、計画書を作成します。計画書は3ヵ月を目途に見直しを行います。
- ・機能訓練の提供：計画書に沿って、機能訓練を提供します。

# 機能訓練の内容

身体機能の維持・向上を目的とした機能訓練

ご希望の一例) 「歩けるようになりたい」

「腕を上げられるようになりたい」

訓練の一例) 歩行訓練や筋力増強訓練、関節可動域訓練など



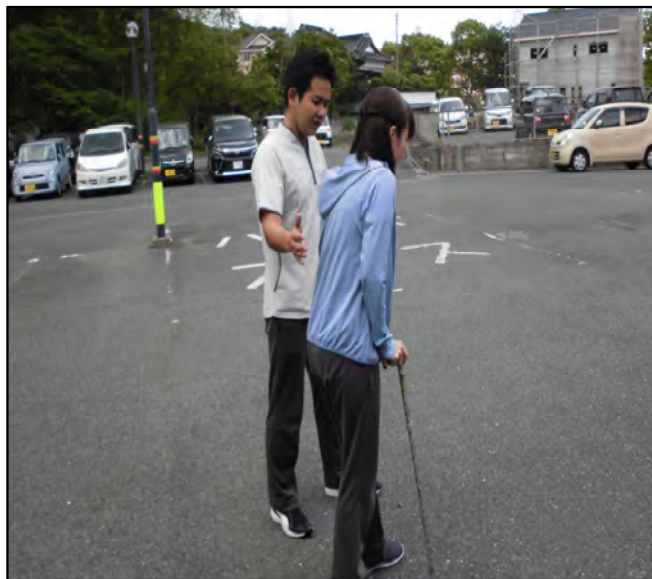
# 機能訓練の内容

生活機能の維持・向上を目的とした機能訓練

ご希望の一例) 「一人でお風呂に入れるようになりたい」

「週に1回、囲碁教室に行きたい」

訓練の一例)



# 訓練内容の具体例

～食事～

困っていること

- ・ むせる
- ・ 飲み込みにくい
- ・ 食べづらい
- ・ 食事の時に座っていることがきつい



機能訓練の内容

舌や唇の運動、発声訓練、リーチ動作、座位保持訓練など。

⇒実際のお食事の時間に、機能訓練士が同席し、食事の状態の観察も行います。



# 訓練内容の具体例

～移動～

困っていること

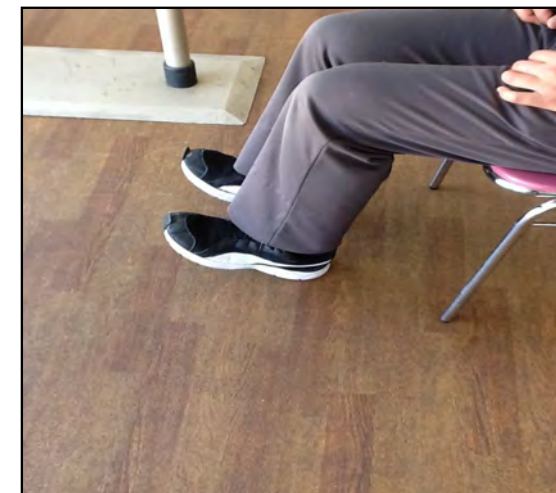
- ・ 歩く時につまづく
- ・ 足が上がりにくい
- ・ ふらつく



機能訓練の内容

足上げ、足首の運動(つま先上げ、かかと上げ)、バランス訓練、歩行訓練など。

⇒機能訓練の実施に加え、実際の移動場面での歩行状態の確認を行います。





# 訓練内容の具体例

～排せつ～

困っていること

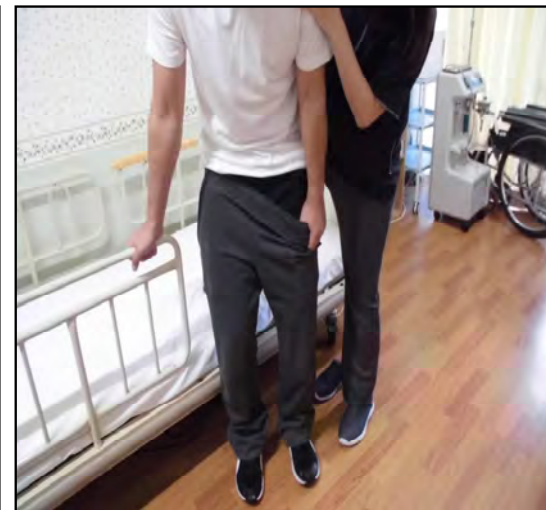
- ・トイレでの立ち・座りが大変
- ・ズボンや下着の上げ下ろしがやりにくい



機能訓練の内容

起立訓練、バランス訓練、足首の運動(つま先上げ、かかと上げ)など。

⇒実際のトイレの時間に、機能訓練士が同席し、トイレ動作の確認を行い、実践的な訓練を反復も行います。



# 訓練内容の具体例

～コミュニケーション～

困っていること

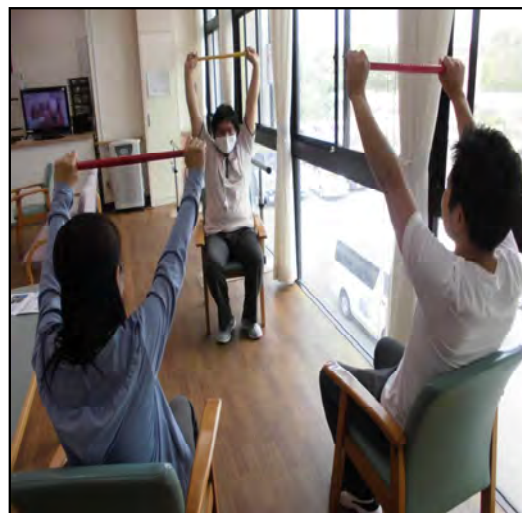
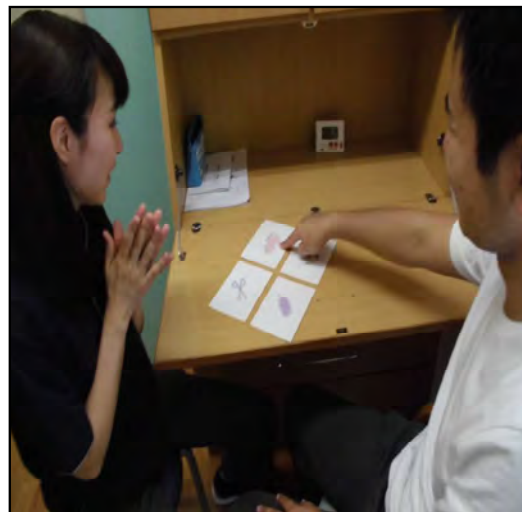
- ・言葉が出にくくなった
- ・しゃべりづらい
- ・他者との交流が少ない



機能訓練の内容

発声訓練、集団体操、手先を使った作業(季節の作品作り)など。

⇒個別での発声訓練の実施のほか、集団での体操や、手作業を通じて、他のご利用者様とのコミュニケーションをとって頂けるような、機会を設けることも行います。



# 機能訓練の様子

生活機能の維持・向上を目的とした機能訓練の一例です。



ショートステイご利用者様が、機能訓練で、施設内の階段を使用し、昇降訓練を実施しています。

# ご理解いただきたいこと

## 機能訓練の実施にあたって

- 機能訓練実施には別途、料金を頂きます。
- 訓練の効果には個人差があります。
- 訓練は体を動かしますので、運動後に疲労や痛みを伴う場合があります。