

退院直後のリハビリは、要介護度の悪化を抑制するのか？

要介護度の悪化を防ぐ重度化予防は大切です。要介護高齢者にとって病院から自宅へ戻った退院直後は、転倒が増えるなど心身に大きな影響を及ぼし、要介護度の悪化を招くことが知られています。今回、千葉県柏市で、自宅に退院した要介護高齢者（1132名）を対象に、退院直後のリハビリを受けた者と受けなかった者を比較し、退院直後（退院から1カ月以内）のリハビリが退院1年間の要介護度悪化にどのような影響を及ぼすのか検証した研究をご紹介します。

※リハビリは、通所・訪問サービス両方含む

●退院直後のリハビリは、1年間の要介護度の悪化を抑制する。

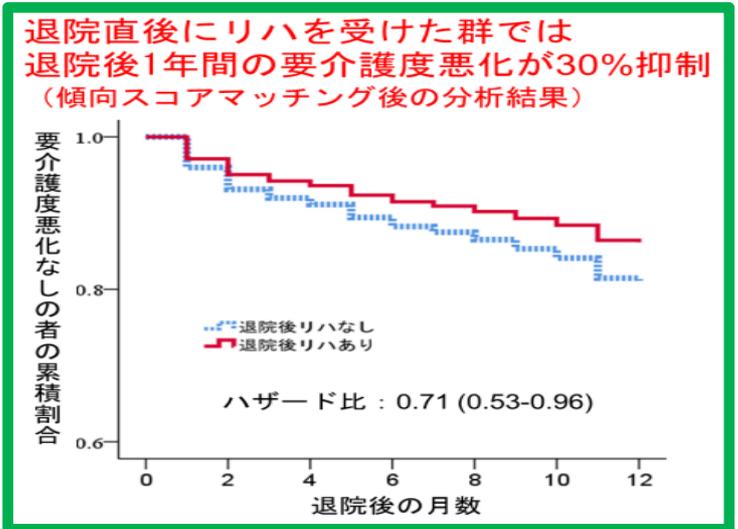
研究の結果（右図）によると、退院から1か月以内にリハビリを実施すると、退院後1年間の要介護度悪化を約30%抑制することが明らかとなりました。

●退院直後のリハビリがどうして重度化予防に大切なのか？

病院と自宅では、生活する環境が全く違います。病院は廊下が広く平らで整備されている環境ですが、自宅に戻ると、カーペットが敷いてあったり、滑りやすいフローリングであったりと、障害物がある環境です。この環境の変化に適応できず、病院ではできていたことが自宅ではできなくなる方が少なくありません。この環境の変化にうまく適応するためには、退院直後、専門職によるリハビリが大切です。

●私たちはご自宅からお出かけできるよう応援します

私たちスイッチオンサービスは、ケアマネジャーが入院時より、病院と連携し、要介護高齢者が退院直後にリハビリを利用できるようにケアプランを検討します。退院直後から、訪問看護やデイサービスにて、専門職によるリハビリを受けることで、スムーズに自宅での暮らしに適応できるよう応援します。



東京都健康長寿医療センター研究所 HP より

訪問看護からのリハビリ



デイサービス

参考文献：Seigo Mitsutake.et.al :Effects of Early Postdischarge Rehabilitation Services on Care Needs – Level Deterioration in Older Adults With

Functional Impairment: APropensity Score – Matched Study, Archives of Physical Medicine and Rehabilitation 2022;103: 1715 – 22



オンライン体操教室に、ご自宅で参加してみませんか？

平素より弊社サービスをご利用いただき、ありがとうございます。この度、表題の通り、『スイッチオン！オンライン体操教室』を、**YouTube LIVE 配信**にて、皆さまがご自宅にいて、スマホやタブレットからご参加いただけます。

● スイッチオン！オンライン体操教室とは？

スイッチオン！オンライン体操教室とは、毎月1回弊社デイサービスの事業所間をオンラインでつないで、開催している 体操教室です。

体操は、理学療法士が、デイサービスの利用者さまの心と体が目覚めるように独自に構成した内容です。この体操内容は、高齢者に対して実施しておりますが、成人の方であれば、どなたでも心と体がほぐれ、自ずと眠れる遺伝子がスイッチオンされる体操です



体操教室の様子
QRコードを読み取り
ご視聴ください。

※右のQRコードを読み取っていただきますと、その体操の様子を視聴いただけます。

からだの動きの専門家である理学療法士が、実際の体操だけでなく、「体の動かし方」や「健康に暮らすための生活術」などのお話もしております。

● ご自宅のスマホ・タブレットから体操教室に参加してみませんか？

ご自宅で、ほんの少しの時間、ご自身のお体を労り、見つめ直す機会として、スイッチオンオンライン体操教室に参加してみませんか？ほんの少しの好奇心で、これらの未来は変わります。なお、QRコードの読み取りなど、接続について不明な点がございましたら、弊社職員へお問い合わせください。

次回開催日：R4年 **11** 月 **25** 日 (金)

開催時間：**14** 時 開始 (約45分間)

場所：お手持ちの **スマホ・タブレット** 端末

右図のQRコードを読み取っていただくと
YouTubeが開き、ご参加できます

**こちらのQRコードから
当日、LIVE 配信を視聴できます**

