

森之宮 UR でのモデルルーム展開と高齢者の Well-being

リハビリテーション学研究科
理学療法学専攻 上田哲也

本発表では、我々がこれまでにやってきた「転倒予防」に関する研究・活動を、病院内、病院外での活動に分けて報告する。

まずは、病院内での転倒予防研究から報告する。病院での在院日数短縮が加速化している昨今の医療情勢において、十分に動作レベルが回復していない、いわゆる転倒予備軍の自宅退院の増加が見込まれており、退院患者に対して再転倒予防のための適切な指導を行うことは喫緊の課題である。転倒要因は内的要因と外的要因に分けられ、地域在住高齢者に対する転倒予防介入として、内的及び外的要因単独での介入、双方を組み合わせた多要因への介入の有効性が確立されてきている。従来、急性期病院では下肢筋力強化、動的バランス、歩行練習等の内的要因に重点をおいた転倒予防指導は行われてきたものの、患者宅を訪問し家屋評価による転倒リスクを改善する外的要因の介入併用は、実現可能性の低い方法であった。そこで我々は、急性期病院の退院患者に対する外的要因への転倒予防介入として、患者が描いた自宅見取り図上で家屋評価を行い、転倒リスクの高い屋内箇所の改善方法を指導したところ、退院後 1 ヶ月までの転倒予防効果を確認した (Ueda et al, 2017)。単一施設のみならず、全国規模の多施設共同研究においても、同様の結果が得られた (Ueda et al, 2022)。以上より、退院後短期的にみた場合、自宅見取り図を用いた転倒予防指導は、退院患者の身体機能に関する評価・治療に加え、自宅訪問に依らない簡易な住環境へのアプローチ方法として臨床的有用性が高い方法と考えられる。

病院内での転倒予防研究で得られた知見を、病院外での活動に生かした。具体的には、森之宮 UR にて、モデルルーム改修事業へ参加し、「自宅で安心して暮らす！「健康・医療・介護」を体験できるモデルルーム」の転倒予防・介護予防のお部屋を監修した。この部屋は、住マイルリハビリテーション®を具現化したモデルルームであり、家具の配置転換や転倒予防グッズの紹介等で転倒予防を促す部屋とした（次頁以降で詳細説明）。臨床・研究で得た知見を地域へ還元していくことは非常に重要だと考え、今後も積極的な展開を行っていきたい。

【参考文献】

1. Ueda T, et al. (2017): Tailored education program using home floor plans for falls prevention in discharged older patients: a pilot randomized controlled trial. Archives of Gerontology and Geriatrics. 71: 9-13.
2. Ueda T, et al. (2022): Fall prevention program using home floor plans in an acute-care hospital: a preliminary randomized controlled trial. International Journal of Environmental Research and Public Health. 9(17): 1-9.

「住マイルリハビリテーション[®]」学の構築を目指して、転倒予防に関する研究などに取り組んでいる

※「住マイルリハビリテーション」は公立大学法人大阪の登録商標です。（2022年4月14日に商標登録）

高齢者や障がい者へ向けての住環境の提案や、在宅でのリハビリテーションの助言・提案を行っていく概念

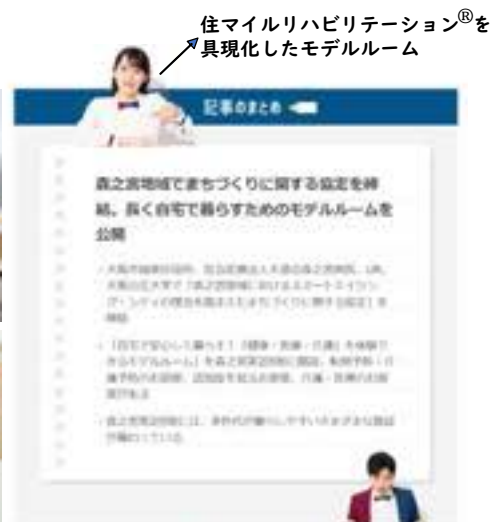


住まい → スマイル



■ UR都市機構の森之宮地域にて、モデルルーム改修事業への参加

『自宅安心して暮らす！「健康・医療・介護」を体験できるモデルルーム』の監修



- 臨床・研究で得た知見を地域へ還元
- 転倒予防・介護予防のお部屋を監修
- 家具の配置や転倒予防グッズの紹介で転倒予防を促す活動

自宅で安心して暮らす！「健康・医療・介護」を体験できるモデルルーム

ICTを活用した介護予防や転倒予防、
介護する人される人にもやさしい新しい介護・医療の在り方、
初期の認知症の方への理解・接し方・対応などを体験できるモデルルームです。

転倒予防・介護予防のお部屋



介護・医療のお部屋



認知症を知るお部屋



～各お部屋のご紹介～

転倒予防・介護予防のお部屋【大阪公立大学大学院リハビリテーション学研究所監修】

- ・家具の置き方の工夫でできる転倒予防と ICT を活用した介護予防など次世代の住まい方を提案
- ・簡単に手に入る転倒予防グッズを紹介、スマートウォッチを用いた健康状態の可視化の体験も可能

加齢や病気による筋力の低下などにより、高齢者の約20%は、1年に1回以上は転倒するといわれています。
“生き生きとした生活を長く”続けることができるよう、ぜひ、ここで「学習」し、ご自宅でお試ください！

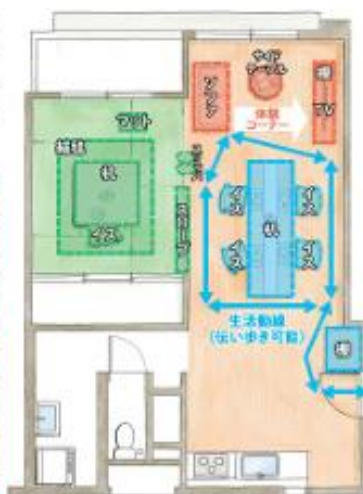
転倒予防グッズのご紹介

転倒予防スリッパ、マットの滑り止め、段差のスロープ、蛍光灯テープ、人感照明 等
※実際に設置できます！ぜひお試しください。

“転ばない”住まい方の工夫 「住マイルリハビリテーション」の実践

手すり等を設置せずとも、生活動線内に広い歩行できる家具配置にすることで、手をつく位置を確保し、つまずきや滑りが起こった際の転倒予防につながります。このモデルルームをご覧いただくだけでも、転倒予防に関する「学習」をしていただけます。

※「住マイルリハビリテーション」は、大阪公立大学大学院の登録商標です。



介護・医療のお部屋【社会医療法人大道会在宅事業部監修】

- ・最新の福祉用具を活用し、介護する側と介護される側両方にやさしいこれからの介護の在り方を提案
- ・お家の人でもできる医療的ケアと専門職による医療・介護ケアの紹介

在宅療養を支える福祉用具

介護される方、介護する方、どちらの負担も軽減する、福祉用具をご紹介します。



在宅療養で使える医療機器

利用開始には医師や看護師の指導が必要ですが、日常的な使用はご家族の方でも可能です。

酸素濃縮器(在宅酸素療法)

肺や心臓疾患のある方が
使用します。



- 酸素濃度の成実はスイッチを押すだけなので操作が簡単。
- 電子で酸素濃度を検出できる。
- ベッドから離れた場所でも使用可能。

人工呼吸器

呼吸が弱くなった方の
呼吸を助けます。



- 患者者に合わせて、出し入れする空気量や呼吸ペースの設定が可能。
- 空気の漏れはアラームでお知らせ。
- 内臓・バッテリーで停電時も6〜8時間以上は使用可能。

排痰補助装置

呼吸が弱くなり、痰が自力で
出せなくなった時に使用します。



- 普段の呼吸より強く短い呼吸を強制的に行い、痰のような物を気管や肺にある痰を口元まで導き、強い舌を併用して、痰を吐き出す。

認知症を知るお部屋【大阪公立大学大学院リハビリテーション学研究科監修】

- ・認知症や認知症初期の方の安心環境について正しい理解を深めてもらう普及啓発のためのお部屋
- ・初期の認知症の方が安心して生活できるよう暮らし方の工夫などを提案

認知症とは？

認知症への理解を深めよう。

認知症=脳の病気

認知症は、さまざまな原因で脳の機能が衰えることで、記憶や判断力が低下したり、日常生活が送れなくなったりする病気です。

主な認知症の種類とその症状や特徴	認知症予防に必要なこと
アルツハイマー病 □ 最も多い認知症で、徐々に記憶力が低下し、日常生活が送れなくなったり、徘徊したりすることがあります。 □ 原因は不明ですが、遺伝や脳内物質のバランスの乱れなどが関係していると考えられています。	□ 認知症予防には「脳を活性化させること」が重要です。 □ 脳を活性化させるには「脳を鍛えること」が重要です。
血管性認知症 □ 脳卒中や脳血管障害によって、脳の機能が低下し、認知症の症状が現れます。 □ 脳卒中や脳血管障害を防ぐことが、認知症予防につながります。	□ 脳卒中や脳血管障害を防ぐことが、認知症予防につながります。
レビー小体型認知症 □ 脳内物質のバランスの乱れによって、認知症の症状が現れます。 □ 脳内物質のバランスを整えることが、認知症予防につながります。	□ 脳内物質のバランスを整えることが、認知症予防につながります。

初期の認知症の方への接し方の基本

「言葉がわからない」「物忘れが多い」「物忘れが多い」などの症状が現れることがあります。

認知症の方への接し方	認知症の方への接し方
「これは何ですか？」 「何のしりかえりですか？」	「これは何ですか？」 「何のしりかえりですか？」
「これは何ですか？」 「何のしりかえりですか？」	「これは何ですか？」 「何のしりかえりですか？」
「これは何ですか？」 「何のしりかえりですか？」	「これは何ですか？」 「何のしりかえりですか？」

出来事は忘れても感情は元氣

新しい出来事を感じることは苦しいですが、その時に味わった感情は覚えていて、あなたが大切にしている人となつていて、感情がわかるようにすることが大切です。



(本学 HP より抜粋引用、令和 4 年 11 月 14 日)

https://www.ur-net.go.jp/west/press/hndcds000000bkc3-att/20221114_morinomiya_smart_aging.pdf