

- ター, 2003.
- 6) 池上直己, 福原俊一, 下妻晃二郎, 池田俊也: 臨床のためのQOL評価ハンドブック. 45-48, 医学書院, 東京, 2002.
 - 7) 福原俊一: SF-8日本語版マニュアル. パブリックヘルスリサーチセンター, 2003.
 - 8) 蜂須賀研二, 他: スモン患者のADL, SDL, PCI, CEL, 厚生省特定疾患スモン調査研究班平成6年度研究報告書, 268-269, 1995.
 - 9) 蜂須賀研二, 他: 在宅高齢者およびスモン患者の日常生活満足度. 厚生省特定疾患スモン調査研究班平成10年度研究報告書, 143-145, 1999.
 - 10) ヘルスアセスメント検討委員会: ヘルスアセスメントマニュアル. 厚生科学研究所, 2002.
 - 11) Mahoney FI, Barthel DW: Functional evaluation: The Barthel Index. Maryland State Medical Journal 14: 61-65, 1965.
 - 12) 慶應義塾大学医学部リハビリテーション科訳: FIM: 医学的リハビリテーションのための統一データセット利用の手引, 第3版, 慶應義塾大学医学部リハビリテーション科, 1990.
 - 13) 内山 靖, 小林 武, 潮見泰蔵: 臨床評価指標入門. 協同医書出版社, 285-291, 東京, 2003.
 - 14) 古谷野 亘, 他: 地域老人における活動能力の測定 —老研式活動能力指標の開発—. 日本公衆衛生雑誌 40: 468-473, 1993.
 - 15) 大田仁史: 地域リハビリテーション原論. 医歯薬出版, 53, 2002.
 - 16) 末永英文, 宮永敬市, 千坂洋巳, 河津隆三, 蜂須賀研二: 改訂版Frenchay Activities Index自己評価表の再現性と妥当性. 日本職業・災害医学会誌48: 55-60, 2000.
 - 17) 荒井由美子: 介護負担度の評価. 総合リハビリテーション 30: 1005-1009, 2002.
 - 18) 寺山久美子(編): 地域作業療法. 作業療法全書別巻. 社団法人日本作業療法士協会監修, 協同医書出版, 2001.
 - 19) 浅海奈津美, 守口恭子: 老年期の作業療法. 三輪書店, 2003.
 - 20) 乾 俊夫, 他: スモン患者の転倒 —アンケート調査と予防対策—. 厚生労働科学研究費補助金(特定疾患対策研究事業)スモンに関する調査研究班平成14年度総括・分担研究報告書, 97-99, 2003.
 - 21) 杉村公也, 他: スモン患者の障害意識 —他疾患との比較から—. 厚生省特定疾患スモン調査研究班平成8年度研究報告書, 187-190, 1997.
 - 22) 高瀬貞夫, 他: スモン患者における加齢に伴うADLの変化. 厚生労働科学研究費補助金(特定疾患対策研究事業)スモンに関する調査研究班平成14年度総括・分担研究報告書, 85-87, 2003.

- 23) 高柳哲也, 他: スモンの歩行分析. 厚生省特定疾患スモン調査研究班平成7年度研究報告書, 275-277, 1996.
- 24) 千野直一, 他: スモン患者の足関節多動運動時における stiffness について. 厚生省特定疾患スモン調査研究班平成9年度研究報告書, 143-146, 1998.
- 25) 千野直一, 他: スモン患者の立位・着座動作に関する検討. 厚生科学研究費補助金(特定疾患対策研究事業)スモンに関する調査研究班平成12年度研究報告書, 97-99, 2001.
- 26) 千野直一, 他: スモン患者の立位姿勢の構築に関する検討. 厚生科学研究費補助金(特定疾患対策研究事業)スモンに関する調査研究班平成13年度総括・分担研究報告書, 129-131, 2002.
- 27) 都丸哲也, 他: スモン患者の重心動揺と歩行障害. 厚生省特定疾患スモン調査研究班平成10年度研究報告書, 152-154, 1999.
- 28) 中江公裕, 他: スモン患者の主観的生活満足度と客観的QOLとの関連. 厚生省特定疾患スモン調査研究班平成8年度研究報告書, 131-133, 1997.
- 29) 中江公裕, 他: スモン患者のADL・QOLの最近の推移. 厚生省特定疾患スモン調査研究班平成10年度研究報告書, 133-136, 1999.
- 30) 中江公裕, 他: スモン患者の高齢化に伴う日常生活能力の低下. 厚生科学研究費補助金(特定疾患対策研究事業)スモンに関する調査研究班平成12年度研究報告書, 114-119, 2001.
- 31) 長尾竜郎, 他: スモン患者の動的立位平衡機能 —脳卒中患者との比較を中心として(第5報)—. 厚生省特定疾患スモン調査研究班平成7年度研究報告書, 272-274, 1996.
- 32) 蜂須賀研二, 他: スモン患者の日常生活満足度. 厚生科学研究費補助金(特定疾患対策研究事業)スモンに関する調査研究班平成13年度総括・分担研究報告書, 85-87, 2002.
- 33) 花籠良一, 他: スモン患者の障害受容に関連する意識. 厚生省特定疾患スモン調査研究班平成7年度研究報告書, 263-265, 1996.
- 34) 花籠良一, 他: スモン患者の障害者用家屋改善の調査. 厚生省特定疾患スモン調査研究班平成9年度研究報告書, 114-116, 1998.
- 35) 藤井直樹, 他: スモン患者のQOL評価 —SL-36を用いて—. 厚生労働科学研究費補助金(難治性疾患克服研究事業)スモンに関する調査研究班平成15年度総括・分担研究報告書, 150-152, 2004.
- 36) 吉田宗平, 他: 和歌山県スモン患者の歩行能力とりハビリテーション—ファンクショナルリーチテストを用いた検討—. 厚生労働科学研究費補助金(難治性疾患克服研究事業)スモンに関する調査研究班平成15年度総括・分担研究報告書, 106-108, 2004.

- 37) 吉田宗平, 他: 和歌山県スモン患者の歩行能力とリハビリテーションアプローチ. 厚生労働科学研究費補助金(特定疾患対策研究事業)スモンに関する調査研究班平成14年度総括・分担研究報告書, 91-93, 2003.
- 38) 小池純子: 地域リハビリテーション機関の立場から ―初期評価と効果判定. リハビリテーション医学 35: 529-531, 1998.
- 39) 石川 誠: 在宅リハビリテーションの現状と課題. 訪問看護と介護 9: 168-173, 2004.
- 40) 医療保険・介護保険の手引き. (社)日本作業療法士協会, 34-59, 2004.
- 41) 第4回社会保障審議会介護給付費分科会資料(厚生労働省), 2002.
<http://www.wam.go.jp/wamappl/bb11GS20.nsf/0/49256FE9001B533F49256CF400239977?OpenDocument>
- 42) 医療保険・介護保険の手引き. (社)日本作業療法士協会, 47-53, 95-97, 2006.
- 43) 第39回社会保障審議会介護給付費分科会資料(厚生労働省), 2006.
<http://www.wam.go.jp/wamappl/bb11GS20.nsf/vAdmPBigcategory10/83D97FC13CE18ACB492571020021BA72?OpenDocument>

スモン・リフレッシュ体操

スモン・リフレッシュ体操

〈体操を継続すると予測される効果〉

- 交感神経亢進状態を改善し、深いリラクゼーションをもたらす。
- おだやかな動きにより、関節の硬直を改善する。
- 血行の促進により下肢の冷えと冷感を改善する。
- 運動と皮膚刺激、血行の促進により下肢のしびれ感を軽減する。
- 循環の改善をはかり関節の硬直を改善する。

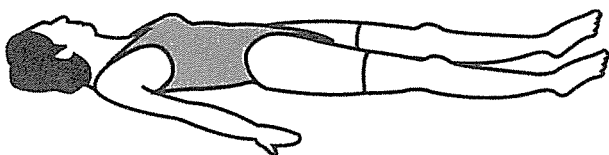
1 腹式呼吸

- 交感神経亢進状態を改善し、深いリラクゼーションをもたらす。
- おだやかな動きにより、関節の硬直を改善する。

《準備運動》

2 首をリラックスさせて力を抜く運動

(自然呼吸で行います。)

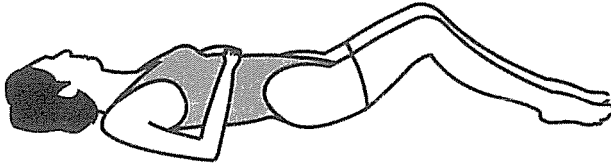


お腹に両手をあて目を閉じて。

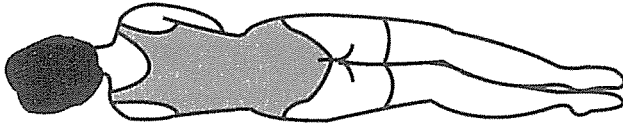


首の力を抜き左右に転がします。

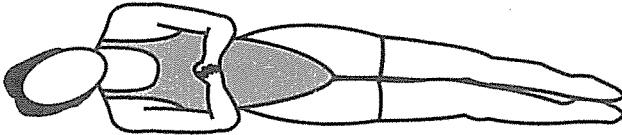
3 背中をほぐす運動 (自然呼吸で行います。)



両足をそろえ、ひざを軽く曲げて、両手をお腹に当て目を閉じます。

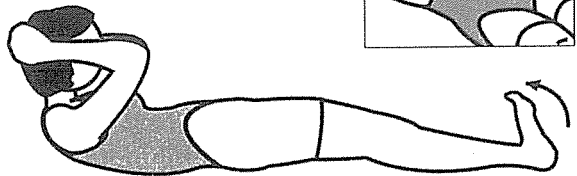
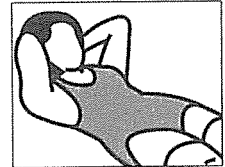


次に、体全体の力を抜きながら、体を左右に転がします。

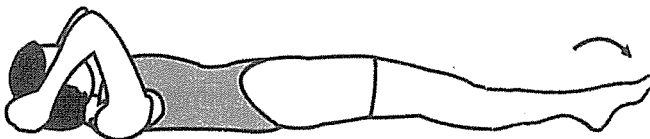


《本体操》

4 腹筋・背筋を強くし、失禁を 予防する運動 (腹式呼吸で行います。)



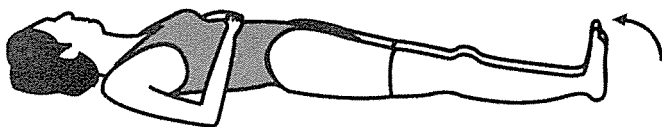
両手を頭の後ろに組み、両足をそろえます。頭を上げ、手前に挙げた足の爪先をみます。(息を吐く) 同時に肛門をしめましょう。



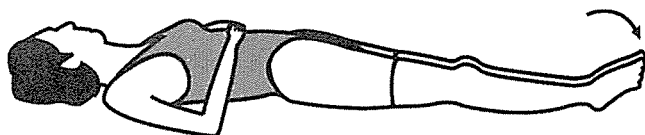
頭を降ろし、足の力を抜く。(息を吸う)

5 足首を強くし、歩行を楽にする運動

(腹式呼吸で行います。)

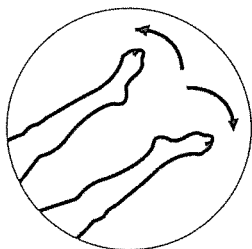


両手をお腹に当てます。両足の爪先を手前に曲げます。(息を吐く)



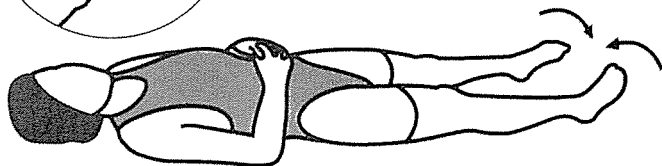
両足の力を抜く。(息を吸う)

6 足首を柔軟にする運動 (腹式呼吸で行います。)

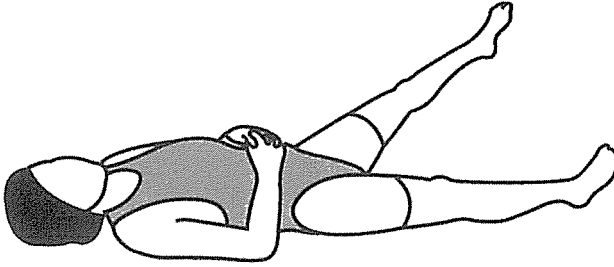


爪先を外側に回します。(息を吐く)

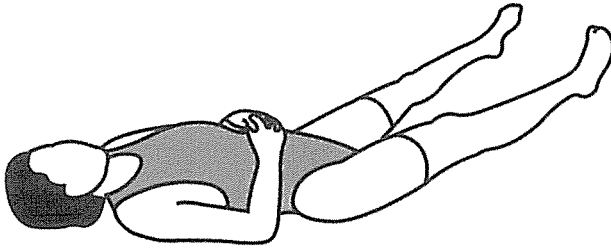
次に、爪先を内側に回します。(息を吸う)



7 下肢を中心に体の力を抜く練習 (自然呼吸で行います。)

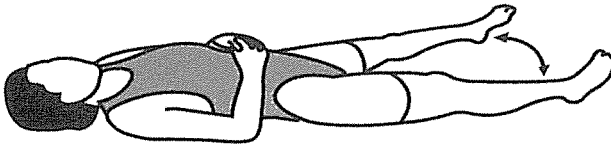


片脚を挙げ、力を抜きストンと床に落とします。これを左右交互にします。

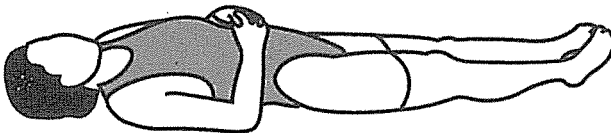


両脚を挙げ、力を抜きストンと床に落とします。

8 足の付け根を柔軟にし、お腹の血行を良くする運動 (腹式呼吸で行います。)

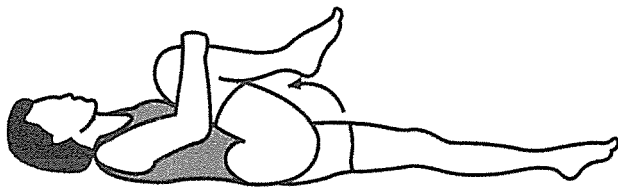


足の付け根から両脚を大きく開きます。(息を吐く)

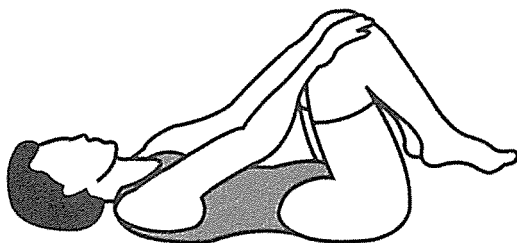


両脚を閉じてそろえます。(息を吸う)

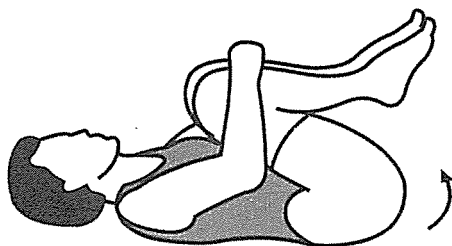
9 腰を伸ばす運動 (腹式呼吸で行います。)



片膝をお腹の上にもってきます。両手で抱え、強く片膝を胸に引き寄せます。(息を吐く) 両手で片膝を抱えたまま力を抜きます。(息を吸う) これを左右交互に行います。



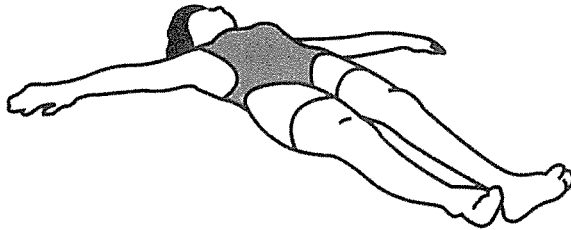
両膝をお腹の上にもっていきます。これを両手で抱えましょう。



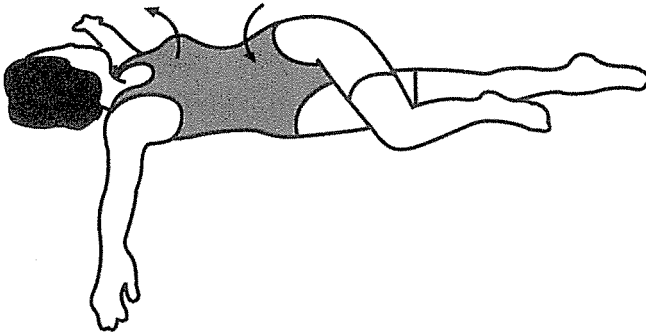
強く両膝を引き寄せましょう。(息を吐く)
両手で両膝を抱えたまま力を抜きます。(息を吸う)

10 体側を伸ばし、内臓の血行を促進する運動

(腹式呼吸で行います。)



両手を肩の高さに広げ床に置きます。(息を吸う)



肩膝をたて、反対側の足を越えてゆっくり倒します。同時に頭は腰と反対に回しましょう。(息を吐く)

これを左右交互に行います。

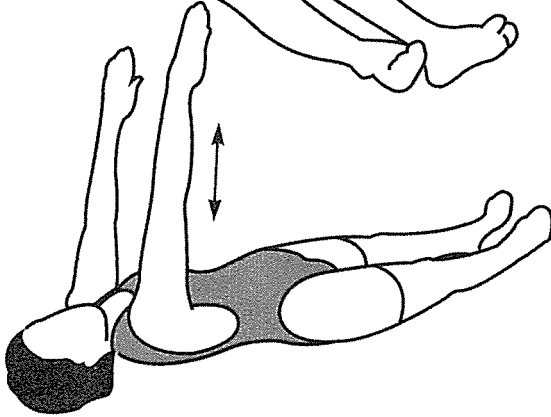
※反対の肩が床から浮かないように注意してください。

11 背中を伸ばし、血行を促進し、肩こりをほぐす運動

(自然呼吸で行います。)

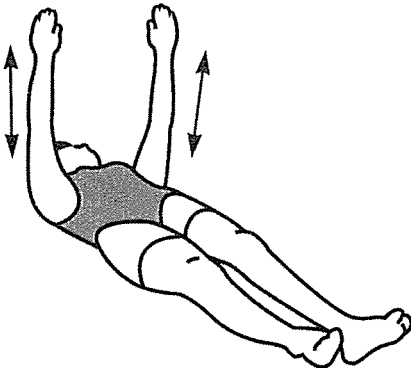


両手を天井に挙げ、握る（親指を包むように握る）、開くを両手同時に行います。



両手を天井に挙げ、片手全体を床から浮かします。肩の力を抜き手は挙げたまま、肩を床に落とします。これを左右交互にします。

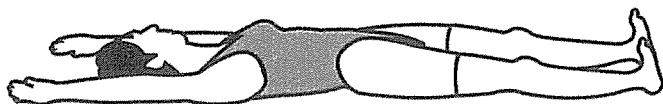
体
操



両手を天井に挙げ、両手全体を床から浮かします。両肩同時に力を抜き、手は挙げたまま両肩を床に落とします。

12 腰を伸ばし、足の裏側の筋肉を伸ばす運動

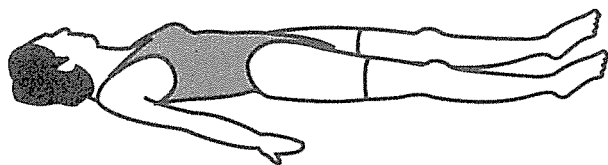
(腹式呼吸で行います。)



両手を頭の上ののぼし床に置きます。両手を肩甲骨から伸ばすように頭のほうへ挙げましょう。同時に足を手前に倒し、手足の指先とアキレスけんをのぼします。(息を吐く)次に、力を抜きます。(息を吸う)

《整理体操》

13 腹式呼吸とリラクゼーション



手のひらを上にして、軽く肩を開き両手を体の両側に自然に置きます。両脚も軽く開き、目を閉じて全身の力を抜きましょう。軽い深呼吸をしましょう。

スモン患者さんへの訪問リハビリテーションマニュアル
—スモン患者さんのかかりつけ医、リハスタッフのための手引き—
[改訂版]

発行日 2005年8月1日
2006年7月1日 増刷
2007年3月1日 改訂

編集者 松岡幸彦

発行所 厚生労働科学研究費補助金（難治性疾患克服研究事業）
スモンに関する調査研究班

制 作 名古屋大学生協印刷部
