

## SCD・MSA標準リハビリテーションプログラム①

FACによる歩行能力	説明	所要時間目安	基礎練習			動作練習(協調性・バランス運動)	
			ストレッチ運動	筋力維持・増強	持久性運動	基本姿勢での運動	
						座位	四つ這い位
0:歩行不能	歩行不能か、歩行するために2人以上の介助が必要	基礎練習(40分) 動作練習(20分)	四肢・体幹・胸郭の他動的ストレッチ	上下肢・体幹の筋力増強運動(徒手的)	・座位姿勢保持 ・安定した座位でのリカベント型エルゴメータによる運動	・座位保持(上肢支持も含む) ・座位での上肢・頸部・体幹運動	
1:介助歩行レベル2	体重の支持とバランスの保持に、常時、1人の介助者が必要	基礎練習(40分) 動作練習(20分)	四肢・体幹・胸郭の他動的ストレッチ	上下肢・体幹の筋力増強運動(徒手的)	リカベント型エルゴメータによる運動(ボルグ指数11~12)	・座位保持座位での上肢・頸部・体幹運動 ・座位での重心移動、リーチ動作	四つ這い位の保持・重心移動
2:介助歩行レベル1	バランスや協調性を保つために、常時または随時、1人の介助者が必要	基礎練習(30分) 動作練習(30分)	臥位での四肢・体幹の他動的ストレッチ	下肢・体幹(コアマッスル)の筋力増強運動	エルゴメータによる運動(ボルグ指数11~12)	座位での重心移動、リーチ動作、上肢・体幹の運動	四つ這い位での重心移動・一側上肢又は下肢の挙上
3:監視歩行	身体的な接触(介助)は必要ないが、口頭または近位での監視が必要	基礎練習(30分) 動作練習(30分)	臥位・座位での四肢・体幹のストレッチ運動	下肢・体幹(コアマッスル)の筋力増強運動	・エルゴメータ ・手すり付きのトレッドミル歩行(免荷用スリングの使用も含む) ・歩行器歩行(ボルグ指数11~13)	・座位での重心移動、体幹の大きな前後屈や回旋、リーチ運動 ・座位でのボール投げ	・四つ這いでの対側上下肢挙上・重心移動 ・四つ這い位⇔横座りの姿勢変換
4:平地歩行自立	平坦な所は一人で歩行できるが、階段、坂道、不整地では介助が必要	基礎練習(20分) 動作練習(40分)	臥位・座位・立位での四肢・体幹のストレッチ運動	下肢・体幹(コアマッスル)の筋力増強運動	・エルゴメータ ・トレッドミル歩行(免荷用スリングの使用も含む) ・歩行(ボルグ指数11~13)	・座位での両下肢挙上、両下肢の協調運動 ・お尻歩き	・四つ這い位での同側上下肢挙上 ・四つ這い位⇔横座りの姿勢変換
5:歩行自立	どこでも一人で歩行できる	基礎練習(20分) 動作練習(40分)	臥位・座位・立位での四肢・体幹のストレッチ運動	下肢・体幹(コアマッスル)の筋力増強運動	・トレッドミル歩行(傾斜、後ろ向き歩行なども含む) ・歩行(ボルグ指数11~13)	・バランスボール上での座位保持・重心移動・上肢運動	

②に続く

注)赤字：動画がアップロードされたメニュー。文字にカーソルを合わせ、クリックすると動画URLへ移行する。

注)歩行能力別の運動療法および練習時間は標準的なものとして例示した。患者の体力や性格、生活環境なども含めて内容を調整する必要がある。

注)基本姿勢や起居動作、歩行練習の際は、患者に適した動作方法や動作のタイミングを指導・誘導する。