

SCD・MSA 標準リハビリテーションプログラムの使用例

症例：SCA31 50歳代 女性

「歩行時のふらつき」が主訴。なんとか自宅内ではふらつきながらも歩行可能であるが、外出時は時々介助が必要なレベル。また、寝室が2階であるため、階段昇降をしなければならない状況である。

1 FAC を用いて歩行能力を評価

FAC を用いて歩行能力を評価。症例は歩行可能であるが、ふらつきがあり、時々少し支える程度の介助が必要である。表の【FACによる歩行能力】の「2：介助歩行レベル1」に当てはまる。

FACによる歩行能力	説明	所要時間目安	基礎練習			基本姿勢での運動			
			ストレッチ運動	筋力維持増強	持久性運動	座位	四つ這い位	膝立ち位	
0: 歩行不能	歩行不能が、歩行するまでに人以上の介助が必要	基礎練習 (40分) 動作練習 (20分)	四股・体幹・腕部の筋力増強運動(後半的ストレッチ)	下半身・体幹・腕部の筋力増強運動(後半的ストレッチ)	「座位姿勢保持」 「座位保持(上肢支持を含む)」 「両足で歩行運動」	座位保持(上肢支持を含む) 両足で歩行運動			起立
1: 介助歩行	体重の支持とバランスの維持に、1人の介助が必要	基礎練習 (40分) 動作練習 (20分)	四股・体幹・腕部の筋力増強運動(後半的ストレッチ)	下半身・体幹・腕部の筋力増強運動(後半的ストレッチ)	「カバントエッジ」 「歩行練習」 「歩行練習(歩行練習)」	座位姿勢保持位での上肢・体幹・腕部の筋力増強運動 「四つ這い位の保持」 「重心移動」 「重心移動」 「重心移動」	四つ這い位の保持・重心移動 「歩行練習」 「歩行練習」		「四つ這い」 「歩行」
2: 介助歩行レベル1	バランスや協調性確保のために、常に1人の介助が必要	基礎練習 (30分) 動作練習 (30分)	臥位での四股・体幹・腕部の筋力増強運動(ストレッチ)	下半身・体幹・腕部の筋力増強運動(ストレッチ)	「エスゴマー」 「歩行練習」 「歩行練習」	座位姿勢保持位での上肢・体幹・腕部の筋力増強運動 「四つ這い位の保持」 「重心移動」 「重心移動」	四つ這い位の保持・重心移動 「歩行練習」 「歩行練習」		「四つ這い」 「歩行」
3: 監視歩行	身体的な接触・介助は必要ないが、監視が必要	基礎練習 (30分) 動作練習 (30分)	臥位・座位での四股・体幹・腕部の筋力増強運動	下半身・体幹・腕部の筋力増強運動	「エスゴマー」 「歩行練習」 「歩行練習」	座位姿勢保持位での上肢・体幹・腕部の筋力増強運動 「四つ這い位の保持」 「重心移動」 「重心移動」	四つ這い位の保持・重心移動 「歩行練習」 「歩行練習」		「四つ這い」 「歩行」

2 リハビリテーションプログラムを作成

「2：介助歩行レベル1」の列に表示されている【基礎練習】と【動作練習（協調性・バランス運動）】の各メニューを選択。ただ、「床からの立ち上がり」や「歩行練習（階段昇降）」ではもう少し難易度を上げられそうであるため、それらの項目は「3：監視歩行」レベルの項目を選択し、プログラムを作成した。

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			起居動作練習			歩行練習(階段を含む)		眼球運動			
						座位	四つ這い位	膝立ち位	立位	寝返り	起き上がり	椅子からの立ち上がり	床からの立ち上がり		歩行	階段昇降	
0: 歩行不能	歩行不能が、歩行するまでに人以上の介助が必要	基礎練習 (40分) 動作練習 (20分)	四股・体幹・腕部の筋力増強運動(後半的ストレッチ)	下半身・体幹・腕部の筋力増強運動(後半的ストレッチ)	「座位姿勢保持」 「座位保持(上肢支持を含む)」 「両足で歩行運動」				起立位での立位	寝返り ペタリ動作							目を止めて遠視
1: 介助歩行	体重の支持とバランスの維持に、1人の介助が必要	基礎練習 (40分) 動作練習 (20分)	四股・体幹・腕部の筋力増強運動(後半的ストレッチ)	下半身・体幹・腕部の筋力増強運動(後半的ストレッチ)	「カバントエッジ」 「歩行練習」 「歩行練習(歩行練習)」				「介助立位」 「つかまったりは上肢支持での立位保持」	寝返り ペタリ動作							目を止めて遠視・サッター・視線など
2: 介助歩行レベル1	バランスや協調性確保のために、常に1人の介助が必要	基礎練習 (30分) 動作練習 (30分)	臥位での四股・体幹・腕部の筋力増強運動(ストレッチ)	下半身・体幹・腕部の筋力増強運動(ストレッチ)	「エスゴマー」 「歩行練習」 「歩行練習」				「四つ這い位での立位」 「上肢支持での立位」 「両足で歩行運動」	寝返り ペタリ動作							目を止めて遠視・視線など
3: 監視歩行	身体的な接触・介助は必要ないが、監視が必要	基礎練習 (30分) 動作練習 (30分)	臥位・座位での四股・体幹・腕部の筋力増強運動	下半身・体幹・腕部の筋力増強運動	「エスゴマー」 「歩行練習」 「歩行練習」				「四つ這い位での立位」 「上肢支持での立位」 「両足で歩行運動」	寝返り ペタリ動作							目を止めて遠視・視線など

3 実践

作成したプログラムをもとに【基礎練習】と【動作練習（協調性・バランス運動）】を20～30分ずつ実施。



基礎練習



動作練習