

SCD・MSA標準リハビリテーションプログラムの特徴



1

SCD・MSA に特化した リハビリテーション

協調性・バランス運動
を取り入れたメニュー

2

歩行能力に合わせたプログラムを組める

患者の歩行能力に合わせたリハビリ
テーションプログラムを選択



3

個人の能力に合わせ プログラムを組み合わせる

FACによる 歩行能力	基礎練習			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	膝立ち位	立位
0：歩行不能	四肢・体幹・ 胸郭の他動的 ストレッチ	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・頭部・体 幹運動			起立台での立位
1：介助歩行 レベル2	四肢・体幹・ 胸郭の他動的 ストレッチ	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）	座位での上肢・ 頭部・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		・介助立位 ・つかまりまたは上 肢支持での立位保持
2：介助歩行 レベル1	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	膝立ち位保持	・開脚立位保持 ・開脚立位での上肢 運動 ・上肢支持の立位で の重心移動、ステ ップ運動

リハビリテーションプログラム表の使い方

POINT 1

Functional Ambulation Categories (FAC) を用いて歩行能力を評価

FAC を用いて歩行能力を評価し、表の【FAC による歩行能力】から当てはまる歩行能力を選択。

Functional Ambulation Categories

分類	定義
0: 歩行不能	・歩行できない ・歩行できても平行棒の中のみ ・平行棒外で歩くためには、2人以上の介助が必要
1: 介助歩行レベル2	・転倒予防のため、平地歩行中に常に必要とする ・介助者は1名のみ ・介助は、バランス保持、運動の手助けだけでなく、体重を支えている
2: 介助歩行レベル1	・転倒予防のため、平地歩行中に介助を常に、あるいは時々必要とする ・介助者は1名のみ ・介助は、バランス保持、運動の手助けだけをするため、軽く触れる程度
3: 監視歩行	・機能的には介助なしで平地歩行可能 ・ただし、自立と判断しづらい、心機能に問題がある、あるいは口頭での指示が必要といった理由があり、安全確保のためにも1名のみ監視者が必要 ・平行棒外で歩くためには、2人以上の介助が必要
4: 平地歩行自立	・平地のみ歩行可能 ・ただし、階段、斜面、あるいは不整地を歩行する際は監視や介助が必要
5: 歩行自立	・平地、不整地、階段、斜面の歩行可能

POINT 2

基礎練習・動作練習（協調性・バランス運動）の項目を選択

選択した歩行能力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）】の各プログラムを実施。この際に、【所要時間目安】を参考に実施。

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)									
			ストローク運動	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)	
			座位	四つ這い位	膝立ち位	立位	後送り	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	蹴球	
0: 歩行不能	歩行不能の状態にある患者さんに対する歩行練習のプログラムは、平行棒内での歩行練習から始める。	10分	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	蹴球運動	
1: 介助歩行レベル2	歩行練習(平行棒内)から始める。歩行練習(平行棒外)は、歩行練習(平行棒内)の後に実施する。	10分	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	蹴球運動	
2: 介助歩行レベル1	歩行練習(平行棒内)から始める。歩行練習(平行棒外)は、歩行練習(平行棒内)の後に実施する。	10分	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	蹴球運動	
3: 監視歩行	歩行練習(平行棒内)から始める。歩行練習(平行棒外)は、歩行練習(平行棒内)の後に実施する。	10分	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	蹴球運動	
4: 平地歩行自立	歩行練習(平行棒内)から始める。歩行練習(平行棒外)は、歩行練習(平行棒内)の後に実施する。	10分	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	蹴球運動	
5: 歩行自立	歩行練習(平行棒内)から始める。歩行練習(平行棒外)は、歩行練習(平行棒内)の後に実施する。	10分	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	蹴球運動	

POINT 3

能力や習熟度に合わせてプログラムを組み合わせる

リハビリテーションを行っていく中で、習熟度に合わせて難易度を上げたり、自主練習では安全に行えるプログラムを選択したりと自由な組み合わせが可能です。

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)									
			ストローク運動	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)	
			座位	四つ這い位	膝立ち位	立位	後送り	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	蹴球	
0: 歩行不能	歩行不能の状態にある患者さんに対する歩行練習のプログラムは、平行棒内での歩行練習から始める。	10分	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	蹴球運動	
1: 介助歩行レベル2	歩行練習(平行棒内)から始める。歩行練習(平行棒外)は、歩行練習(平行棒内)の後に実施する。	10分	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	蹴球運動	
2: 介助歩行レベル1	歩行練習(平行棒内)から始める。歩行練習(平行棒外)は、歩行練習(平行棒内)の後に実施する。	10分	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	蹴球運動	
3: 監視歩行	歩行練習(平行棒内)から始める。歩行練習(平行棒外)は、歩行練習(平行棒内)の後に実施する。	10分	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	蹴球運動	
4: 平地歩行自立	歩行練習(平行棒内)から始める。歩行練習(平行棒外)は、歩行練習(平行棒内)の後に実施する。	10分	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	蹴球運動	
5: 歩行自立	歩行練習(平行棒内)から始める。歩行練習(平行棒外)は、歩行練習(平行棒内)の後に実施する。	10分	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	歩行練習(平行棒内)	蹴球運動	

各項目についての動画を随時、準備します。「YouTube」の専用チャンネルにリンクする仕様となります。合わせてご利用ください。

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・脚部の筋力増強運動(後半的ストレッチ)	下半身・体幹・腕部・脚部の筋力増強運動(後半的ストレッチ)	「座位姿勢保持」 「座位姿勢保持(上肢支持も含む)」 「両足での上肢・腕部・体幹運動」	「座位姿勢保持(上肢支持も含む)」 「両足での上肢・腕部・体幹運動」			起立	
1: 介助歩行	体重の支持とバランスの保持に、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・脚部の筋力増強運動(後半的ストレッチ)	下半身・体幹・腕部・脚部の筋力増強運動(後半的ストレッチ)	「カバネンツェル」による運動 「歩行練習(歩行練習)」	「座位姿勢保持」 「座位姿勢保持(上肢支持も含む)」 「両足での上肢・腕部・体幹運動」	「四つ這い位の保持」 「重心移動」			「立つ」 「立つ」 「立つ」
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・腕部・脚部の筋力増強運動(ストレッチ)	下半身・体幹・腕部・脚部の筋力増強運動(ストレッチ)	「エルゴメータ」による運動 「歩行練習(歩行練習)」	「座位姿勢保持」 「座位姿勢保持(上肢支持も含む)」 「両足での上肢・腕部・体幹運動」	「四つ這い位の保持」 「重心移動」			「立つ」 「立つ」 「立つ」
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・腕部・脚部の筋力増強運動	下半身・体幹・腕部・脚部の筋力増強運動	「エルゴメータ」による運動 「歩行練習(歩行練習)」	「座位姿勢保持」 「座位姿勢保持(上肢支持も含む)」 「両足での上肢・腕部・体幹運動」	「四つ這い位の保持」 「重心移動」			「立つ」 「立つ」 「立つ」

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・脚部の筋力増強運動(後半的ストレッチ)	下半身・体幹・腕部・脚部の筋力増強運動(後半的ストレッチ)	「座位姿勢保持」 「座位姿勢保持(上肢支持も含む)」 「両足での上肢・腕部・体幹運動」				起立までの立位	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保持に、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・脚部の筋力増強運動(後半的ストレッチ)	下半身・体幹・腕部・脚部の筋力増強運動(後半的ストレッチ)	「カバネンツェル」による運動 「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・腕部・脚部の筋力増強運動(ストレッチ)	下半身・体幹・腕部・脚部の筋力増強運動(ストレッチ)	「エルゴメータ」による運動 「歩行練習(歩行練習)」				「四つ這い位の保持」 「重心移動」	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・腕部・脚部の筋力増強運動	下半身・体幹・腕部・脚部の筋力増強運動	「エルゴメータ」による運動 「歩行練習(歩行練習)」				「膝立ち位保持」 「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・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