

平成24年8月4日

生活動作の観察と記録について

理学療法士
株木慈郎

1.はじめの一步はここから

何か困っていることがあっても、本人がそれを訴えられなかったり、気がつくことが困難な場合、日頃接している周囲の方が気づくことはとても大切です。

また、「何かおかしいな」と感じていることが、どういった原因によって起こっているのかを理解し、適切に対処するためにはご本人が抱えている問題を正確に把握することが必要です。

1.はじめの一步はここから

こうした問題点を把握して整理すると、医療機関などに相談したり様々な制度を利用したりするときに非常に役立ちます。言ってみれば、ご本人と周囲の方々が問題を把握することが、困難を解消するための第一歩なのです。

では、そのためには何をすれば良いでしょうか？

2.こんなところをまず見てみましょう。
→こんなこと、目につきませんか？

- ・普段どのような姿勢をとっているか。
- ・日頃の生活の中で、どんな風に動いているか。
- ・声をかけたり、何かを渡したりして促してみると、どんな反応をしめすか。

2.こんなところをまず見てみましょう。 →こんなこと、目につきませんか？

〔姿勢の崩れ、変形〕

- いつも同じ姿勢でいる。
姿勢がどうもおかしい。変形がある。
- 形や大きさに左右で大きな差がある。

→筋肉の緊張の異常、筋力低下、
脊柱の変形や可動性の低下、
バランス能力の低下、体重のかかり方、
歩き方の問題などが関わっている
可能性があります。

2.こんなところをまず見てみましょう。
→こんなこと、目につきませんか？

[動作の様子、スムーズさ]

- ・ふらつく
- ・タイミングがあわない
- ・ぎくしゃくする

→協調性（運動のコントロール能力）
の低下、筋力低下、筋緊張異常、
バランス能力の低下など。

2.こんなところをまず見てみましょう。 →こんなこと、目につきませんか？

実際に体に触れたり手足を動かしたりして、固さや柔らかさを確認すると・・・

〔体が固い〕

- ・筋張っている。
- ・やたらと固い。

→関節可動域の制限、
筋緊張の高まり、
筋肉や腱などの組織の短縮
などがある可能性があります。

2.こんなところをまず見てみましょう。
→こんなこと、目につきませんか？

[体が軟らかい]

- ・グニャグニャしている。
- ・姿勢が保てない。
- ・関節がぐらぐらする。

→関節の緩み、
筋緊張の低下、
意識（覚醒度）の低下など。

2.こんなところをまず見てみましょう。 →こんなこと、目につきませんか？

- 食べたものを飲み込むのに
時間がかかる、むせやすい。
食べた後、声がしわがれる
- 普段は何でもなく行っていることで、
痛がる。いやがる。
- 表情や汗、傷、皮膚の色にも目を
向けましょう。
- 爪の異常、感染症などに対する
配慮も必要です。

3.変化を捉えましょう

→2.で挙げたような事柄に目を向けることで、現在の身体の状態に気づくことができるようになります。

⇒また、観察を続けることでその変化を感じ取ることができるのです。現在の状態だけでなく、過去の状態からの変化を知ることで、より正確に状況を判断できますし、場合によっては今後の見通しをたてることもできるのです。

4. 観察した事を記録する

< 何のために記録するのか？ >

- ・ケアを行う根拠となる

(ケアの内容を検討する材料として用いる)

- ・その方の状態を、スタッフやご家族など、その方を支える人どうしの間で共通して把握する。

- ・後から見返すことで、どのように状態が変化したかを知る。

4. 観察した事を記録する

< 何のために記録するのか？ >

- ・医療機関や福祉制度を使う際に情報を提供する。
- ・事故が起きた場合、適切なケアを行っていたことを証明する。

⇒いずれにしても、「読む人」が「欲しい」内容が記載されている必要があります。

4. 観察した事を記録する

< 何を書けば(観察すれば)よいのか? >

・運動を観察、記録するにあたっては

「場所」

「大きさ」

「時間」

に関する情報が大切です。

4. 観察した事を記録する

A場所、位置に関する情報

①空間

室内・外 リビングルーム 寝室・・・

さらにはその部屋の中の壁の近くか中央か、
床の上かマットの上か、など

②身体部位

体全体、右上肢、頭、右の足の裏など

※身体部分を正確に表すため、用語は適切に使いましょう。

4. 観察した事を記録する

A場所、位置に関する情報

③方向

上下、左右、前後 目の高さより上、
肩の高さより上など

④二つ以上の物の位置関係

肘が肩よりも上

鼻が膝よりも前、など

4. 観察した事を記録する

B大きさ・量に関する情報

① サイズ・ボリューム

～cm程度、鶏卵大、2横指、壺何枚分、茶碗3/4杯、など

② 距離

～m、寝室～居室間、公園内1周、など

③ 角度

体の傾き具合、変形の程度、
関節の動く範囲、など

④ 二つ以上のものの釣り合い など

4. 観察した事を記録する

C時間に関する情報は

①スピード

素早い、緩慢

10mあたり20秒、など

②その動きに要した時間・持続時間

瞬時に、1～2拍かけて、

5分以上可能 など

③2つ以上の動きのタイミング

適切、早すぎ・遅すぎてあわない、

一定しない、など

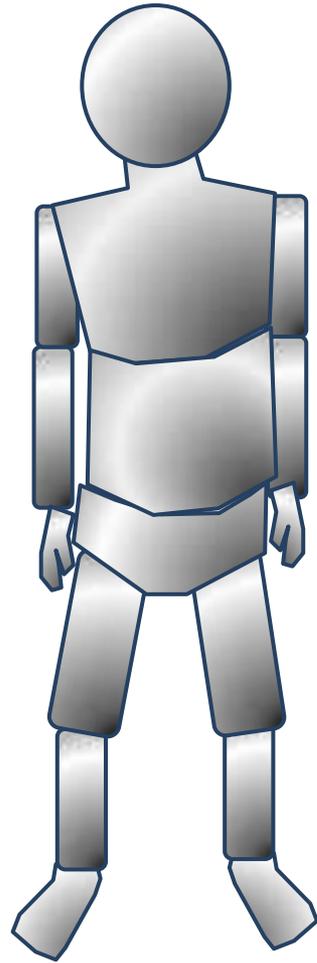
4. 観察した事を記録する

<イラストも活用しましょう>

・写真(デジカメの画像)を撮る事も有効ですが、対象のどこに注目しているのか、どんな特徴があるのかをより明確に記録するためには、手書きのイラストも使いましょう。

○デジタル画像のデメリット

- ・画像処理に意外と時間がかかる
- ・写りこんでいる情報が多く、何に注目すべきかすぐにはわからない
- ・個人が特定される可能性が高く、データが流出するリスクも高い



4. 観察した事を記録する

< 人に伝える >

- ・観察した内容を人に伝えたり、その感想を聞く機会を持ちましょう。
- ・症例報告などを行うために、情報を取りまとめる事で、必要な情報が揃っているか確認できます。
- ・「読む(聞く)人」から、「欲しい」内容が揃っていたかどうか確認してみましょう。

ちょっとここでブレイクしましょう。

記録のしかた

- せっかく観察したこと、気づいたことも、記録に残さなくては生きた情報になりません。
- しかし、ただやみくもに書けばよい訳ではありません。
- ここでは看護記録を参考に、経過記録の基本をおさらいしてみましょう。

記録のしかた

<SOAP法>

- S Subject 主訴:利用者様、ご家族の訴えに関する情報。主観的な体調やご自身たちで感じておられることについて記載します。
- O Object 客観的事項:観察したこと、計測したことなどケアにあたったスタッフが見た客観的事実について記載します。

記録のしかた

<SOAP法>

- A Assessment 評価、考察:ケアにあたるスタッフがSやOの内容を受けて解釈したことや推測されることを記載します。
- P Plan 計画、方針:SOAを基に、その日に行うケアの内容や、今後の対応について立てたり、修正した計画、方針について記載します。

記録のしかた

< 記録の原則 >

- 日付、ケアを行った時間を記載する。
- 記録者の名前を記載するか、捺印する。
- 記録にはペンを用いる。
- 訂正する際には二重線を引き、修正液や修正テープは用いない。

記録のしかた

< 記録の例 >

• 9:30 訪室。健康状況につき聴取を行う。

S: 「昨日あたりからお尻が痛んでね。」

☞ 主訴はなるべく聞いた通りの言葉を記載しましょう。

O: 体温36.5℃、血圧124/84mmHg 顔色良好

☞ 具体的に計測した事、観察できた内容を記載します。

P: 入浴の際に殿部の観察を行うこととする。

☞ プランは何時、誰が、どこで何を、どのようにして行うか、なるべく具体的にしましょう。

ただし、すべてを網羅する必要はありません

記録のしかた

< 記録の例 >

• 9:45 入浴。殿部の観察実施。

O:仙骨部に直径3cm程度の発赤あり。熱感や腫れは無い様子。☞ここにはあくまでも見た事だけを書きます。

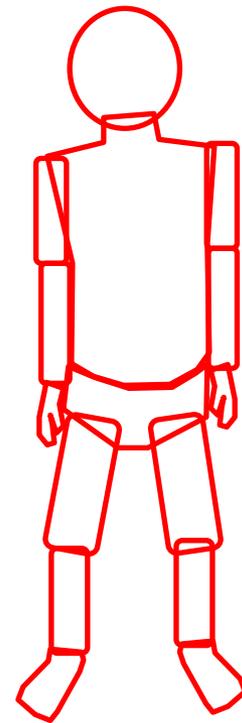
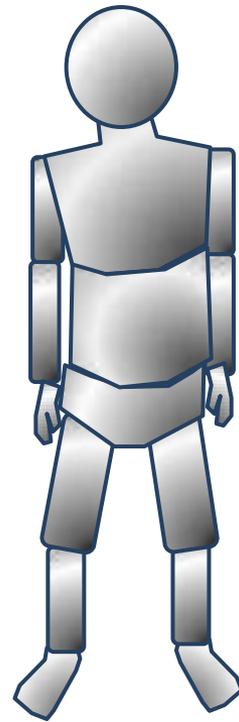
記録者の考えは書きません。

A:皮膚の炎症でなければ、初期の褥瘡の可能性も考えられる。☞ここにスタッフの考えや解釈等を書きます。

P:ケアマネジャー〇〇さんに報告。本日中に主治医と連絡をとってもらい、今後の対応について指示を仰ぐ。

☞自分や同じ事業所のスタッフの動き方だけでなく、チームの他の職種の動き方などについても必要があれば記載します。

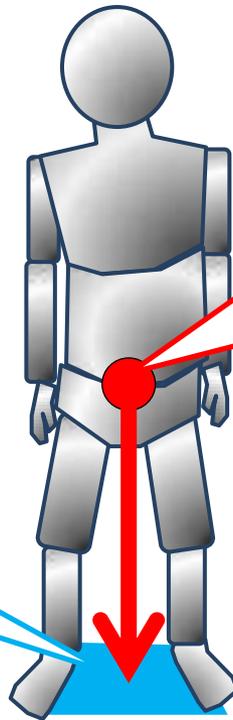
体の動きの見かた



体の動きの観察

- 重心と(身体)支持基底面

体を支える土台となる部分を支持基底面と言います。

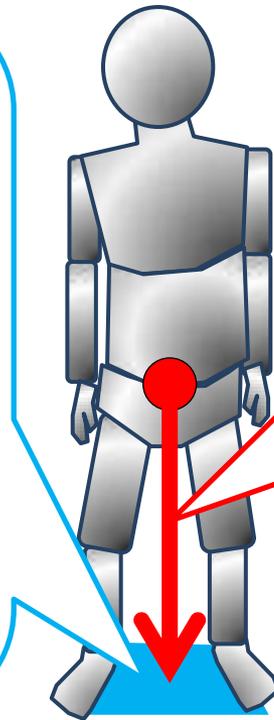


重心はおへその下、体の厚みの真ん中あたりにあります。

体の動きの観察

- 重心と(身体)支持基底面

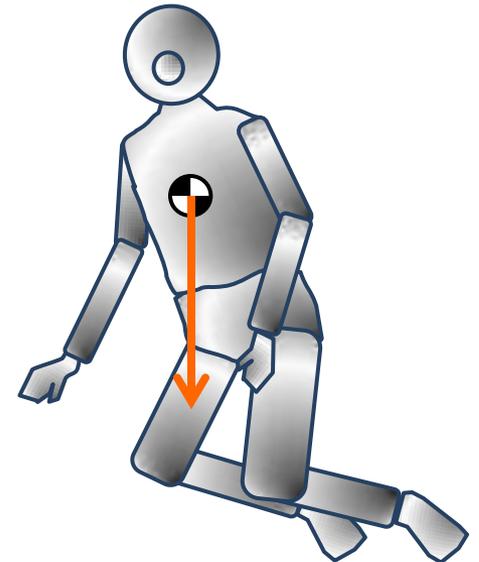
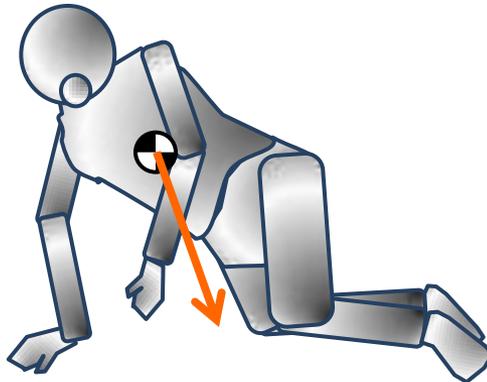
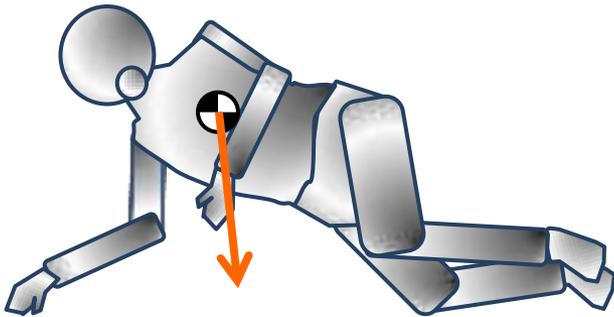
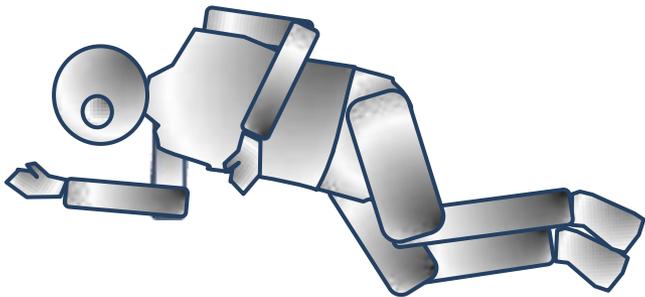
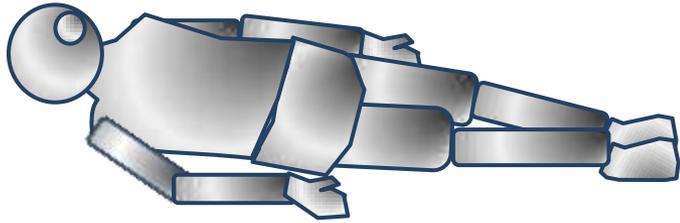
安静立位では支持基底面は左右の踵同士とつま先同士、左右の踵とつま先を結ぶ線で囲まれる四角形とほぼ一致します。



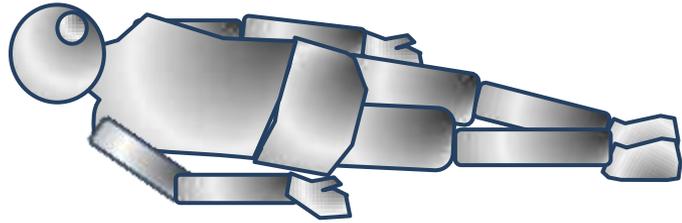
重心から下ろした垂線が支持基底面に収まっていれば安定が良いと言えます。

起き上がり動作と重心の関係

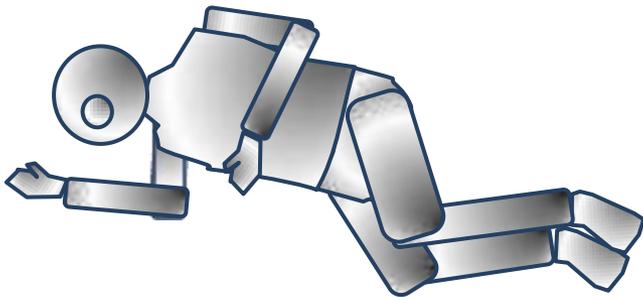
- まずは動作を確認しましょう。



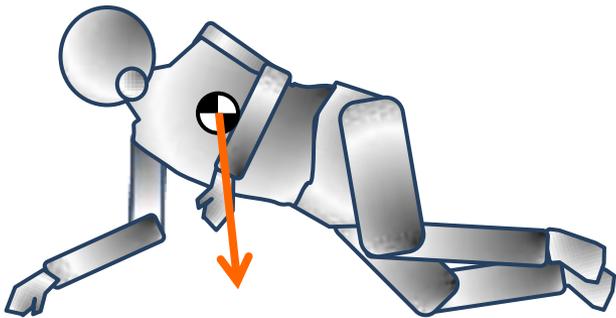
起き上がり動作と重心の関係



- 仰向けや横向きなど、寝た姿勢では頭から足の先まで床面に接しているので、胴体や頭部の重みは動作には殆ど影響しません。

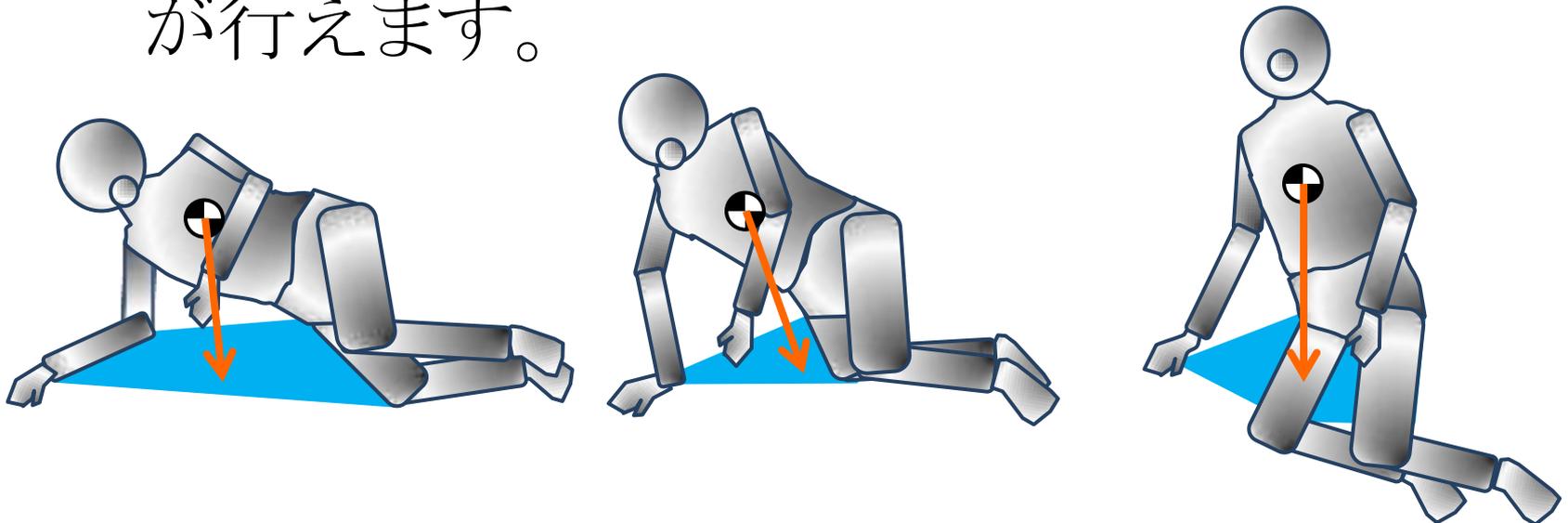


- 片方の肘をついて、身体を起こし始めると、上半身の重みをコントロールする必要があります。



起き上がり動作と重心の関係

- 動作を安定させるためには上半身の重心の部分を支持基底面の上に持ってくる必要があります。
- 具体的にはあごを引いて、背中を少し丸めて、顔を膝に近づけるようにすると楽に動作が行えます。

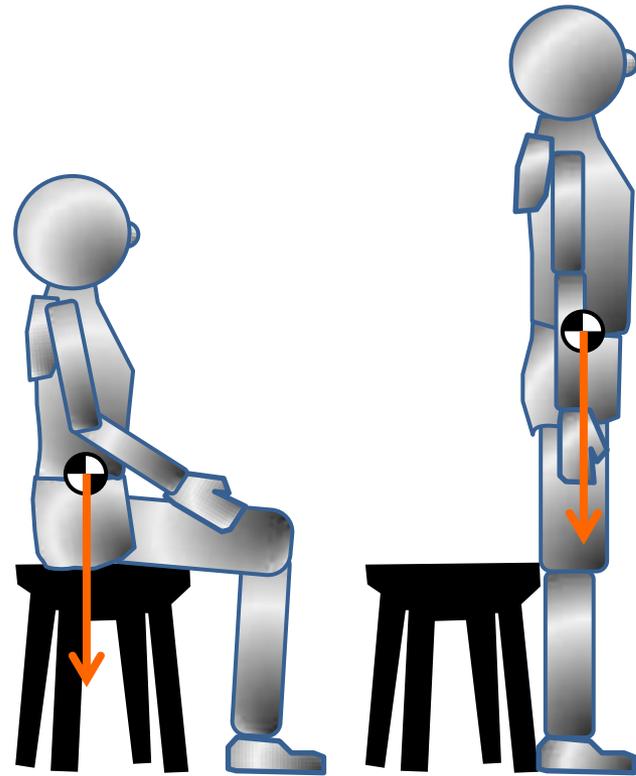


立ち上がり動作と重心の関係



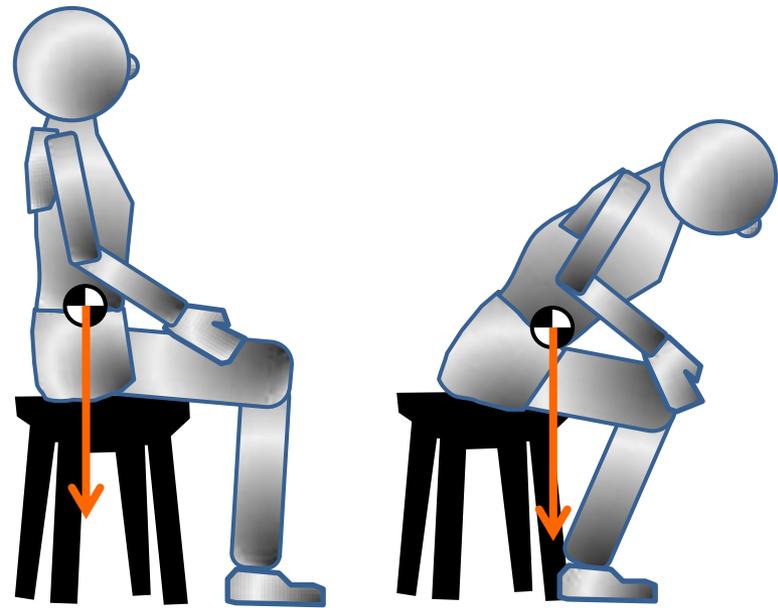
立ち上がり動作と重心の関係

- ・座っている状態では、重心は椅子の上にあります。
- ・立っている姿勢では重心は椅子の前端よりもさらに前の部分で、座っているときよりも高い位置にあります。
- ・立ち上がる動作は、**身体**の重心を前の方に高く持ち上げる動作なのです。



立ち上がり動作と重心の関係

- ・お尻を椅子から離れさせるときには、重みを足にかけるように、座っているときよりも重心を前に動かしてやる必要があります。
- ・具体的には背中を丸めないようにして、深くお辞儀をします。このとき、少し膝を曲げて足を手前に引きつけることも、とても有効です。



立ち上がり動作と重心の関係

- ・立ち上がる際には、お尻が椅子から離れた後も、上半身は少し前にお辞儀したままで、重心が足の上に来る位置を維持して、膝をのばします。
- ・立ち上がりとは逆に、椅子に座る場合でも、このようにお辞儀をした姿勢を維持すると、尻餅をつかないで座ることができます。

