

患者さんの主体性を引き出す リハビリ目標の共有

回復期リハビリ病棟では、目標を設定し、それを患者さん本人を含めたチームの全員で共有して、同じ方向に向かって計画的にリハビリテーションを進めていきます。ここでは、当院が取り組んでいる目標共有の工夫をご紹介します。

リハビリの基本的流れ

当院のリハビリテーションの基本的流れは、右図の通りです。【図1】

入院時に、予後予測と患者・家族の希望をもとに、退院時のゴールを設定します。そしてどれくらいの期間でどういう能力を身につければそれが達成可能かを考えながら、2週間を1サイクルとして短期目標を設定します。

1サイクルの中は、Plan（計画）→Do（実行）→Check（評価）→Action（改善）のPDCA方式で進めます。【図2】

※ リハビリの流れについては3ページもご参照ください。

患者さんとの目標の共有

— これらの図からも、「目標」がリハビリテーションの重要な要素であることが分かりますね。患者さんと目標を共有することには、どのような意味があるのでしょうか。

山田： 患者さんが目標を意識して意欲的にリハビリテーションに取り組むと、やはり改善度が上がると思います。意欲的に、というところがとても重要で、難しいところでもあります。

福江： そこではじめたのが、患者さんとの目標の共有です。例えば、「リハビリテーション目標シート」というものを、病室に貼っています【図3】。リハビリの目標はたくさんあるんですが、その中で優先順位をつけて、次の2週間はここを中心にがんばっていきましょう、ということを明確にするわけです。

三島： 歩行練習を重点的にやっていこうということであれば、リハビリで歩行練習をするだけでなく、リハビリ以外の時間に病棟でも看護師・介護福祉士と積極的に歩くようにするなど、連携して達成を目指します。

山田： 病室に貼ってあるシートを一緒に見ながら、今日はできましたねとか、こっちはもう少し改善したい点がありますねとか、フィードバックをしながら、○と△で達成状況を記録するんです。患者さんがイメージしやすいよう、この目標は退院後の生活のどういうところにつながっていくのか、という話もするようにしています。

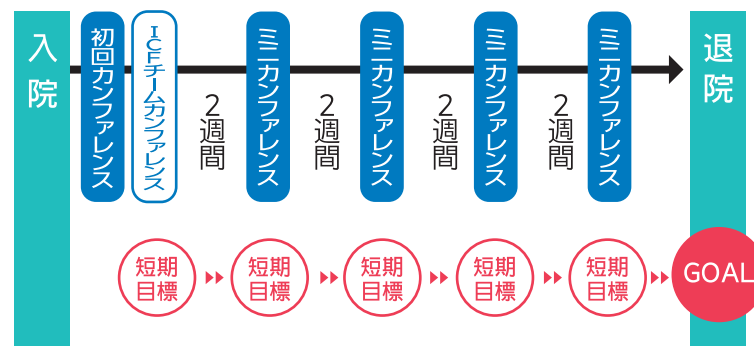


図1：入院から退院までの流れ

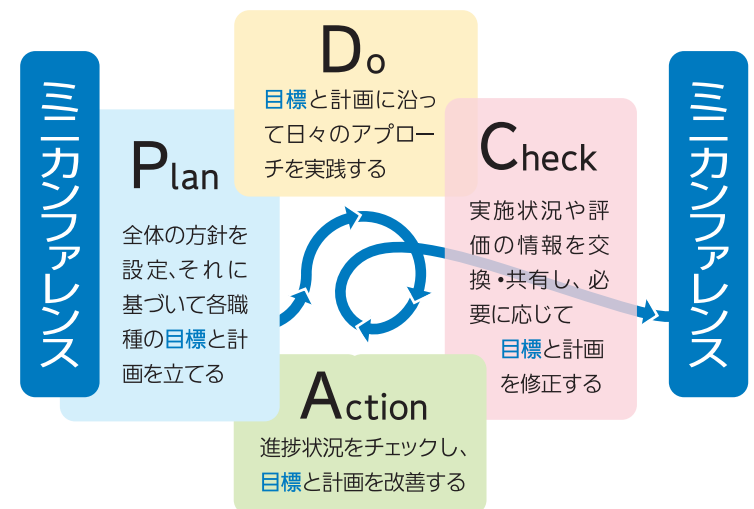


図2：ミニカンファレンスを中心としたPDCAサイクル

リハビリ目標																
(本1階) 西リハ 花子 様 (にしりは はなこ) (女)																
2週間 リハビリ目標 2023年10月24日(火)		・終日病棟内を小歩行器での移動が自立する ・空風呂での浴槽のまたぎ動作が見守りで行える ・内服1日分管理が忘れなく行える ・資料を見ながら顔面マッサージ・口の体操を1人で行える														
生活目標	日付 評価者	10/3 (火)	10/4 (水)	10/5 (木)	10/6 (金)	10/7 (土)	10/8 (日)	10/9 (月)	10/10 (火)	10/11 (水)	10/12 (木)	10/13 (金)	10/14 (土)	10/15 (日)	10/16 (月)	
終日病棟内を小歩行器での移動が自立する	三島	△			○	△		△		○			○		○	
内服1日分管理が忘れなく行える	三島	△			○		○	○			○				○	
~~~~~ 略 ~~~~~																
評価：（目標達成レベル：○）（継続が必要：△）（実施せず：ー）																

図3：リハビリテーション目標シートの例

**福江：** また、リハビリ時間や入浴時間などを記載した予定表を毎日患者さんにお渡しするんですが、そこにも目標と、担当看護師の名前を記載しています。これは患者さんが目標をいつでも確認でき、病棟練習の実施時間を担当看護師に相談しやすいように、という仕掛けです。

— 取り組みの効果は出ていますか？

**三島：** 検温の時などに、患者さんの方から「今日何時だったら（一緒に）歩けますか」って言うてこられることは増えましたね。

**福江：** 私たちは「できるADL」と「しているADL」【用語解説】という言い方をするんですが、この取り組みをはじめてからその差が縮まっているというデータも出ています【図4】。それは、日常の具体的な目標をあげてしっかり取り組もう、という意欲があるからだと思います。

導入前と後での「できるADL」と「しているADL」の差

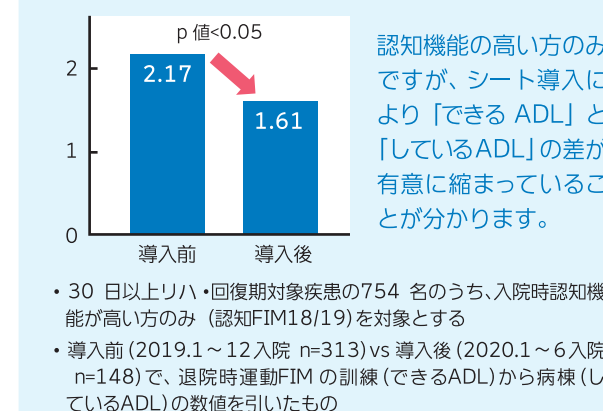


図4：リハビリ目標シートの導入結果



▲ 患者さんと一緒に見ながらチェックします。

- ADL**  
 人が独立して生活するために  
 行う基本的な動作。  
 例：食事動作、更衣動作、トイレ動作、入浴  
 動作、移動、コミュニケーション など
- できるADL**  
 訓練時に確認できる最大能力のADL
- しているADL**  
 日常生活の中で自然にしているADL

## もっと意欲を高めるために

— 患者さんの意欲を高める工夫が他にもありますか？

**三島：** ここまでできるようになりましたね、っていう声掛けをすると、患者さんはすごく嬉しそうにしてくださるんです。そういう声掛け1つでもモチベーションが上がると思います。

**山田：** ちょっとした成功体験を積み重ねていくことは大事ですね。

**福江：** 病棟で歩行練習をしていたら、看護師さんや介護福祉士さんが来てくれて、「すごいですね!」って言うてくれることがあって。

**山田：** もうそんなに歩けるようになったんですかって。本当にびっくりすることがあるんですよ。

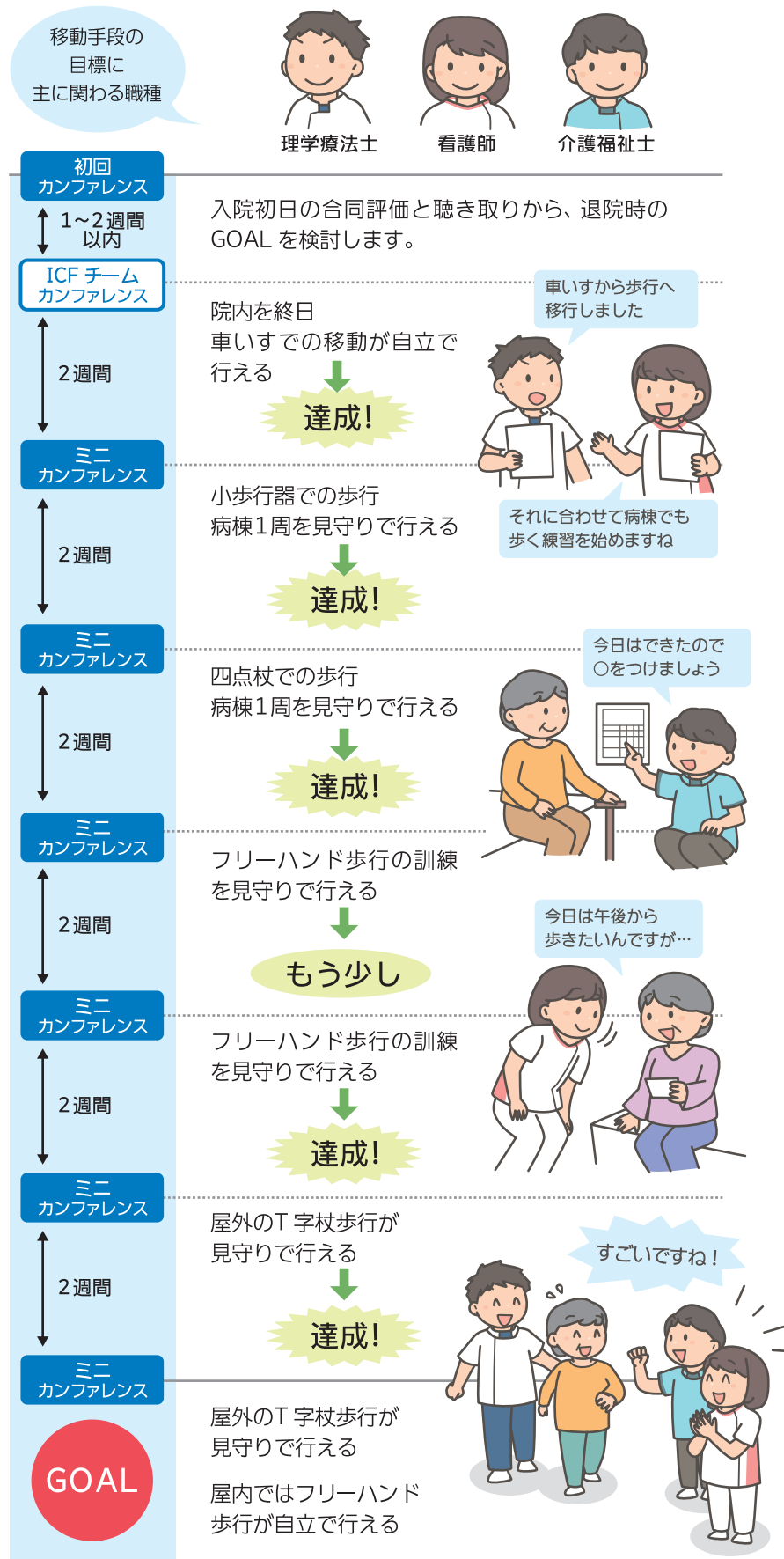
**福江：** そういうことがあるので、私たちもリハビリ室だけでなく、病棟で、つまり実際の生活の現場でも、歩行練習をするようにしているんです。

**三島：** その姿を見て、看護介護の方でも、それならもっとこんな練習ができるかな、という風に考えることにつながっていきます。

**福江：** 私たちは患者さんを治すというより、患者さんが治るためのお手伝いをしているという感覚です。いかに患者さんの意欲を高めて、主体的に取り組んでもらうか、というところは、これからも追及していきたいですね。

## 目標設定とリハビリテーションの流れ（例）

「移動手段」に関する目標を例に、目標設定とリハビリテーションの流れを見てみましょう。



### ICF チームカンファレンス

各職種が収集・評価した情報をICFの形でまとめ、それをもとに各項目の退院時のGOALとなる目標を設定し、全体の計画を立てます。



▲ 上記では、入院時に撮影したご自宅の様子を見ながら、退院時の生活を想定した目標を設定しています。

### ミニカンファレンス

毎朝のミーティングの時間に、1患者あたり5分程度（1日2~3患者ずつ）で、実施状況の確認と今後の方針の検討を行います。「ミニ」と名前のついた短いカンファレンスですが、その代わりに1患者あたり2週間に1回と高頻度で行うことができます。

### 実用的なリハビリ

その方の退院後の生活について希望や状況を聴き取り、実用的な目標・リハビリとなるよう心がけています。例えば更衣の練習は、基本的にその方の普段着で行います。（当院では病院着のレンタルは行っていません）また、難しいとされる入浴動作の練習は、ご自宅の浴室に合わせて空風呂でのシミュレーションや家庭風呂での練習を通して、より良い環境・動作を提案します。