



理学療法士
担当：訪問リハビリ
高田 美紗姫

8月号 KUMASOU 訪問リハビリコラム

“ 閉じこもりとは...”

1日のほとんどを家の中、あるいはその周辺（庭先程度）で過ごし、日常生活行動範囲がきわめて縮小した状態とされています。

閉じこもりの要因は...

- 身体的
- 心理的
- 社会、環境

3つの要因が挙げられますこれらの要因が関連し、

日常生活での活動量が低下

廃用症候群

寝たきりに

● 身体的要因

- ・ 歩行能力の低下
- ・ 認知機能の低下
- ・ 運動習慣がほとんどない
- ・ 日常生活自立度の低下など

最近、
転びやす
くなったから

● 心理的要因

- ・ 転倒不安
- ・ QOLの低さ
- ・ うつ傾向など

外が暑い（寒い）

● 社会・環境要因

- ・ 高齢
- ・ 家庭内役割が少ない
- ・ 交流の少なさなど

特に外出する
目的がない

さまざまな理由で
外出する頻度が
減っていませんか？

予防

活動範囲を広げるための歩行能力、体力の向上
さまざまな日常生活動作に対する自信がつく
家庭や地域社会での役割を持つ（買い物など）

訪問リハビリでは、歩行能力向上・身体機能向上のための運動の提供のほか、実際に最寄りのバス停までの屋外歩行練習やお店までの外出訓練を行うこともあります。また、外出時により安全な歩行補助具の提案等もさせていただきます。

自宅、地域で安心して生活できるよう、サポートさせていただきます！