



理学療法士
担当：訪問リハビリ
高田 美紗姫

KUMASOU 訪問リハビリコラム

8月号

“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！