

介護現場における

リハ職のための

# リスク マネジメント

第2回

こんなときリハビリを  
してもいい？

リハ実施の判断基準

株式会社ライト  
理学療法士  
ながき ともり  
永木 和載



安全にリハビリを行い、その効果を最大限発揮させるためには、正しい知識を正確に理解することが重要です。

本稿では、ご利用者に対し運動を行ってよい場合と、運動を行うべきではない場合の判断基準について解説します。

## 運動とはからだにストレスを意図的に加える行為だと意識する

ご利用者に対して運動を行う場合、常に意識しておくべき大切なことは、「運動とはからだにストレスを意図的に加える行為である」ということです。運動を行うと、からだはさまざまな物理的ストレスを受けます。

例えば、筋力増強訓練では、筋線維はストレスを受け部分損傷します。その後、生体に備わる生理的な回復機序が働き、損傷した筋線維は回復し、筋力が増強します。筋力増強訓練とは、意識的に損傷の程度をコントロールした、筋線維の破壊行為なのです。

ご利用者に対して運動を行ってよい場合

からだにストレスを加えても問題がない状態であり、なおかつ生体に備わる生理的な回復機序が正常に機能している場合

ご利用者に対して運動を行うべきではない場合

からだに炎症を起こしている血圧や脈拍が基準値ではないなど何らかの事情により、ストレスに適応できない状態

## 組織損傷の治癒過程を理解し、運動を行ってよい時期を見極める

からだの組織が損傷すると、以下の過程を経て、元の正常な状態に回復します。

【組織損傷の治癒過程】

①炎症期



②増殖期



③成熟期



正常な状態