

スマタブガイド(宅リハ)

セルフチェックで運動を選択し、運動動画を利用した自主リハビリ・アプリ
リハビリの定着化・継続化・遠隔化を目指して



株式会社ファンプラス・合同会社Smile Space

目的

スマタブガイド(宅リハ)とは、自分の健康状態に合わせたセルフチェックを選ぶだけで、自宅でもどこでも(WHERE)、自分に合ったリハビリ動画(WHAT・HOW)をみながら、好きな時間に(WHEN)実施でき、さらには進捗管理、フォローアップされ継続できる仕組みである。

また、地域リハビリを支える基盤ともなる。障害のある人々や高齢者およびその家族が、住み慣れたところで、そこに住む人々とともに、安全に、いきいきとした生活が送れるよう、医療や保健、福祉及び生活にかかわるあらゆる人々や機関・組織がリハビリの立場から協力できる仕組みを提供する。



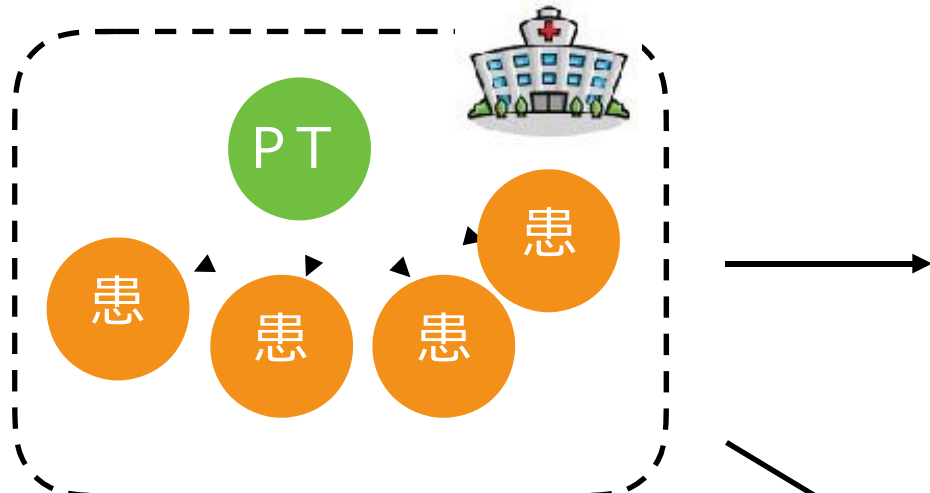
理学療法士型
アプリ



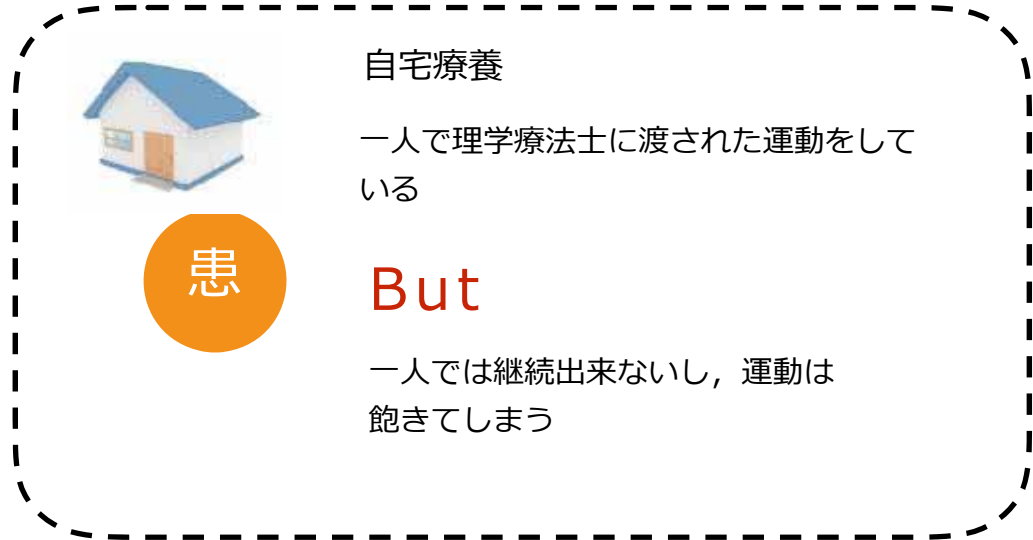
患者・対象者



リハビリの課題



病院では、一対一で理学療法士がしっかりと**身体機能評価**に基づいてゴール設定、目標設定を実施し、運動プログラムを作成している



自宅療養

一人で理学療法士に渡された運動をしている

But

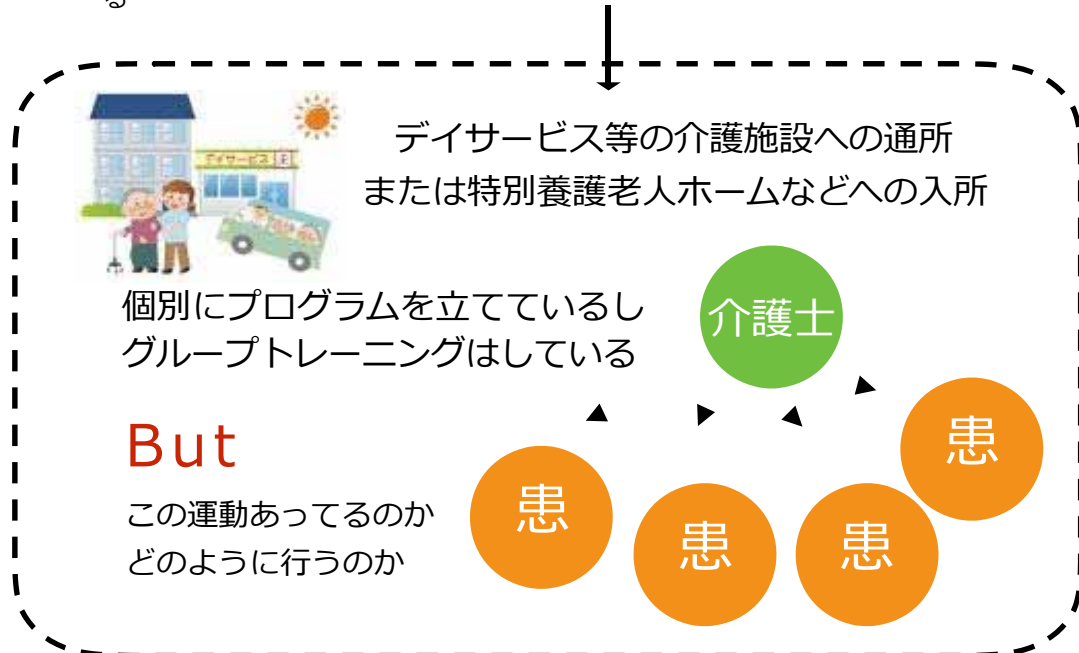
一人では継続出来ないし、運動は飽きてしまう



デイサービス等の介護施設への通所
または特別養護老人ホームなどへの入所

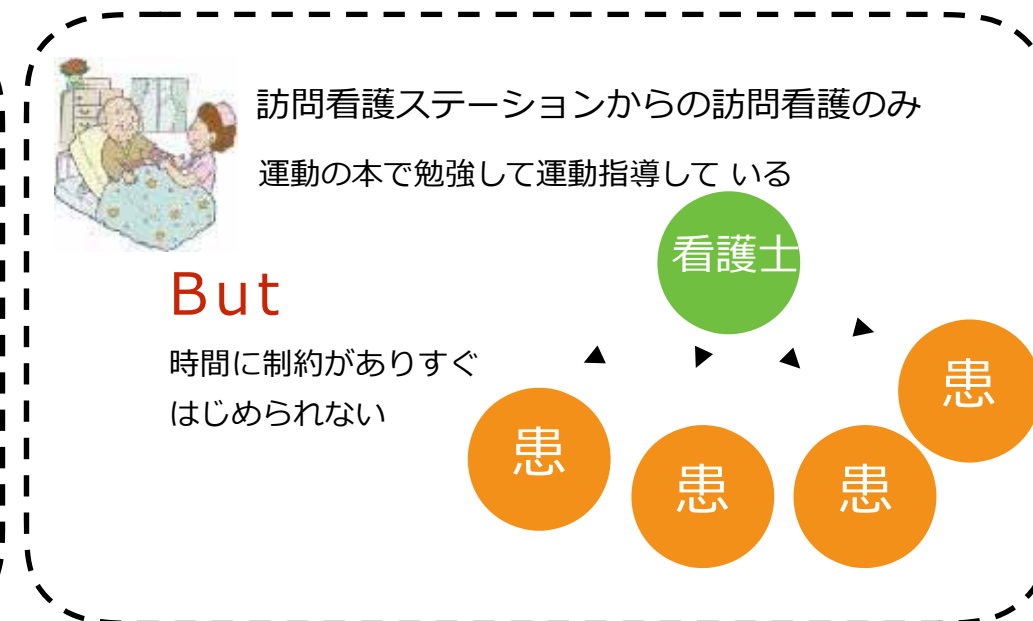
個別にプログラムを立てているし
グループトレーニングはしている

介護士



But

この運動あってるのか
どのように行うのか



訪問看護ステーションからの訪問看護のみ

運動の本で勉強して運動指導している

看護師

But

時間に制約がありすぐ
はじめられない

診察時のリハビリの課題



リハビリを続けてください

前回と同じで内容で

病院にいたときと同じような
環境で運動して

新しいリハビリも取り入れて

近くにリハビリ施設ないです
か？

患者の気持ち

- どのようなリハビリを？
- 家でできるのはどれ？
- 数年前のリハビリ内容が変わっているのでは？
- なかなかフォローがないと一人では継続できない？
- 新しいリハビリはよくわからない？
- わざわざ遠方のリハビリ施設まで行かなくてはならない？

リハビリの課題解決の糸口



一人で理学療法士に渡された運動
をしている

But

一人では継続出来ないし、運動は
飽きてしまう



運動の本で勉強して運動指導して
いる

But

時間に制約がありすぐ
はじめられない



グループトレーニングはしている
個別にプログラムを立てている

But

この運動あってるのか
どのように行うのか

現場ではなぜこのようなことが起こるのか？

病院では、一対一で理学療法士がしっかりと
身体機能評価に基づいてゴール設定、目標設
定を実施し、運動プログラムを作成している

**身体機能評価が出来ずに適切な運動処方にな
されない**

そこで**スマタブガイド（宅リハ）**を提供する

リハビリの課題解決

But



一人では継続出来ないし、
運動は飽きてしまう

But



時間に制約がありすぐ
はじめられない

But



この運動あってるのか
どのように行うのか

- 理学療法士監修のセルフチェックシートを選ぶだけで適切な運動が表示される
- いつでも、どこでも始められる。
- 運動もポイントや動画で説明しわかりやすい。
- 目標も週ごとに決められ、運動の達成状況も把握できる。
- 運動の未実施などフォローアップが来るために継続の励みなる。
- セルフチェックは都度追加され適時な運動がえられます。今後疾病のセルフチェックを提供できるように病院内で試行しています

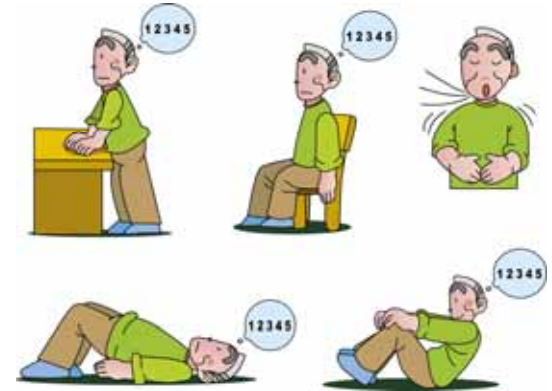


アプリを利用して

スマタブガイド(宅リハ) の特色 1



理学療法士監修
のセルフチェック
シートを選ぶ
だけで適切な運
動が表示される



いつでも、どこでも始められる



運動もポイントや動画
で説明しわかりやすい。



スマタブガイド(宅リハ) の特色2



目標も週ごとに決められ、
運動の達成状況も把握できる。



フォローアップ・フォローアップの判定項目

- 1) タイム計測を実施している
- 2) 3日以上未実施
- 3) 目標記入未記入
- 4) セルフチェック未実施

運動の未実施などフォローアップが来るために継続の励みなる。



スマタブガイド(宅リハ) の概要 1



アプリのセルフチェックで
自分の状態を客観的にみてそれにあった運動を提供してくれる。
1週間ごとにセルフチェックして適切な運動をする。
(セルフチェック内容にて課金される)



運動メニューからリハビリ運動が決まる

スマタブガイド(宅リハ) の概要 2

患者の施設・自宅



週単位で記録するように
構成されている



一般の運動が
セット設定される



詳しい内容が閲覧
できる



運動のポイントを知
る



一般の動画を見る



実施状況を記録
する



週ごとの目標を
決める



全て実施する



進捗をチェッ
クする

スマタブガイド(宅リハ) の概要 3

患者の施設・自宅



自動フォローアップする

フォローアップ・フォローアップの判定項目

- 1) タイム計測を実施している
- 2) 3日以上未実施
- 3) 目標記入未記入
- 4) セルフチェック未実施

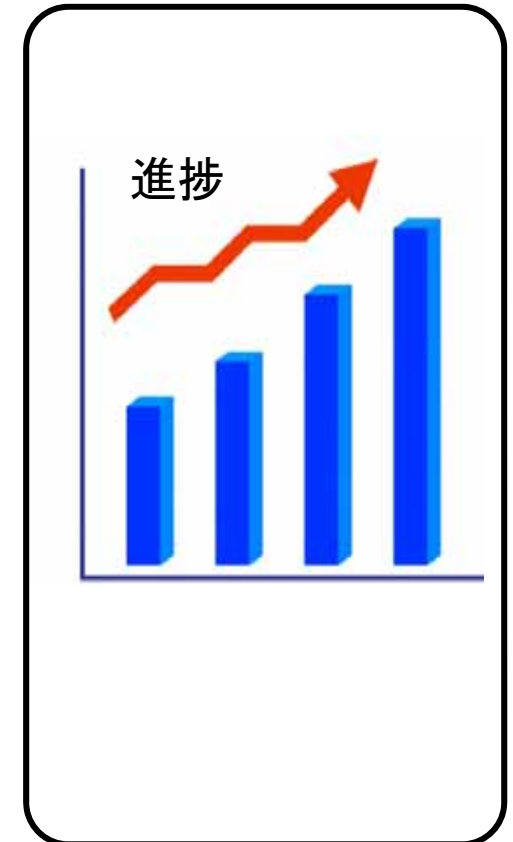
スマタブガイド(宅リハ) の効果

期待する効果



- ・セルフチェックをするだけで適切な運動を選んでくれる
- ・目標（週ごと）を立て実行できる
- ・運動のポイント説明.動画説明.時間や要望で分かり易い
- ・運動の未実施等でフォローされる
- ・運動の実施の達成率がいつでもわかる

→何を、どれだけ、どのくらいがわかり、
運動を継続的に利用できる画期的なアプリ



フレイル（虚弱）・サルコペニア対応

フレイルとは、体がストレスに弱くなっている状態のことを指しますが、早く介入をすれば元に戻る可能性があります。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。

サルコペニアとは、加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「低下が起こること」を指します。または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、「身体機能の低下が起こること」を指します。



運動器とは身体を動かすために骨、関節、筋肉などから構成されています。高齢期をいきいきとした生活を行うには、身体を動かすための筋肉、バランス能力や歩行能力を向上させることが必要です。アプリを利用して運動を毎日継続して行います。高齢者でも筋力を向上させ、呼吸や心臓などの循環器によい影響を与えます。毎日できるだけ歩いたり、筋力アップのための運動を生活に取り入れたりしましょう。



健康を維持する

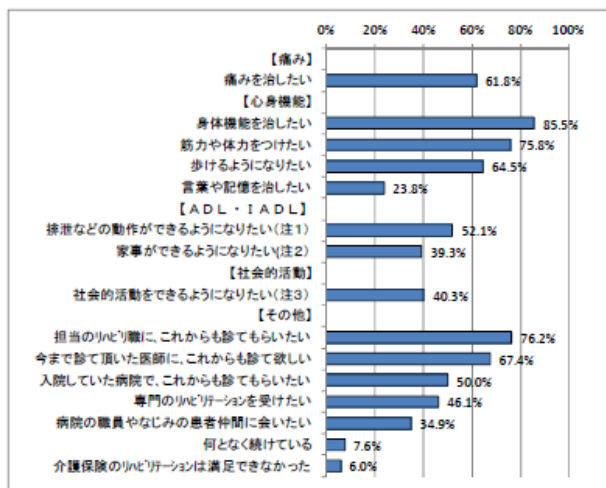


社会的の問題点

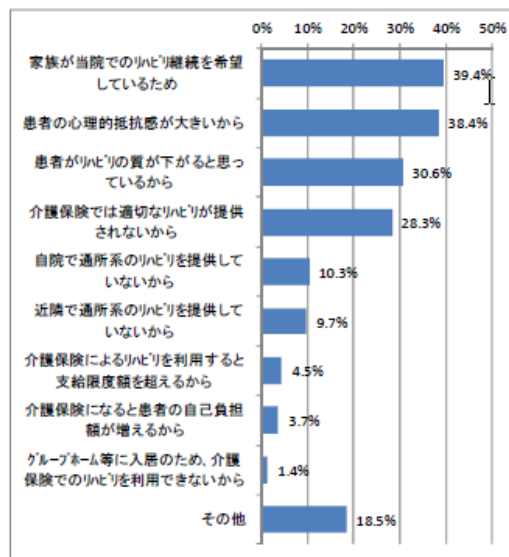
リハビリを継続的に続けられない

患者本人の回答によれば、外来でのリハビリ継続の理由は、「身体機能を治したい」が85.5%、「担当のリハビリ職に、これからも診てもらいたい」が76.2%であった。（図表19）
 リハビリ職員の回答によれば、状態の改善が期待できると医学的に判断されない維持期リハの患者が外来リハを継続する理由は、「家族が当院でのリハビリ継続を希望しているため」が39.4%、「患者の心理的抵抗感が大きいから」が38.4%であった。（図表20）

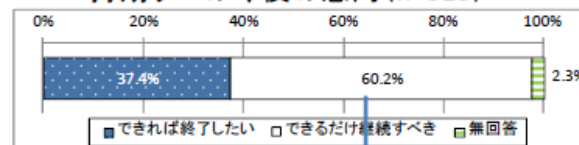
図表19 本人回答:リハビリ継続理由 (複数回答)(n=484)



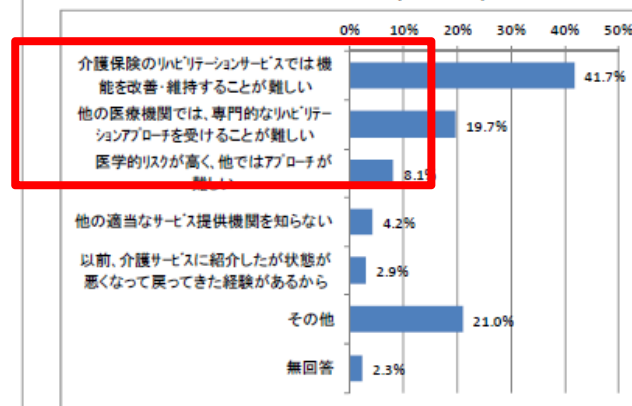
図表20 リハビリ職員回答:状態の改善が期待できると医学的に判断されないが、外来リハを継続する理由(複数回答)(n=513)



図表21 リハビリ職員からみて外来での維持期リハの今後の意向(n=513)



図表22 外来リハをできるだけ継続すべき理由(単数回答)(n=309)



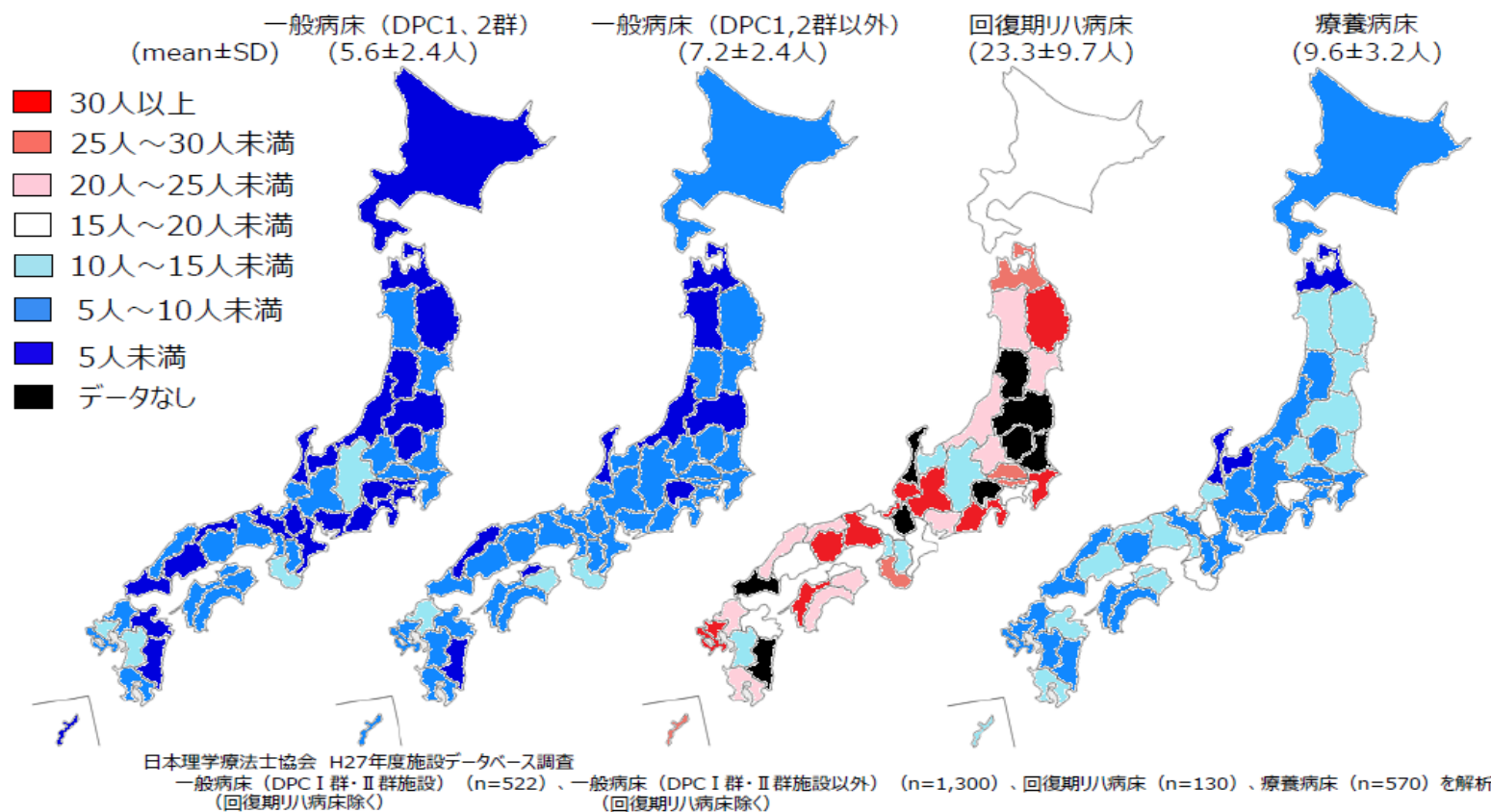
資料：平成24年度介護報酬改定の効果検証及び調査研究に係る調査（平成26年度調査）
 (6) リハビリにおける医療と介護の連携に関する調査研究事業

リハビリ施設に継続的な通所ができないので、継続しない

社会的の問題点

理学療法士の人数が足りない (都道府県別・病床別の100病床あたり)

都道府県別・病床別にみた100病床あたりの理学療法士数は、それぞれ一般病床（DPC1,2群）で5.6人、一般病床（DPC1,2群以外）で7.2人、回復期リハ病床で23.3人、療養病床で9.6人であった。



一般病床とリハ病床、大都市圏・地域では大きく人数に開きがある

マタブガイド(宅リハ)の有効性

遠隔地でも利用
可能で、運動を
継続できる

セルフチェック
で運動がはいる。
まるで理学療法
士の指導がある
みたい。

疾病になる前の
予防から始めら
れる。

中核となる施設の指定、保健・医療・福祉関係諸機関への普及・啓発推進

総合的な自主リハビリ・アプリの機能の提供

【機能の提供】

- ・ 目標設定（1週間毎）、目標宣言することでの個人設定・継続利用機能の提供。
- ・ 進捗管理・コミュニケーション管理機能の提供。
- ・ 疾病や障害に応じた、個人に応じた適切なリハ・サービスを提供。
- ・ セルフチェック（1週間毎）による、課題に合った運動の提供。
- 定期的な動画撮影で変化の把握もできる機能の提供。

【今後の進課題】

1. 利用実施の実現性
2. 自主リハビリの効果
患者、理学療法士を取り巻く環境
3. 医科診療報酬点数表における位置づけ

お問い合わせ

アプリ開発・運営
コンテンツ企画・制作
運営協力

株式会社ファンプラス
合同会社Smile Space
一般社団法人 変わる！介護

(代表問い合わせ)

株式会社ファンプラス

メールでのお問い合わせ

サービスHP

info@funplus.jp

<http://>