コロナ禍における
在宅リハビリテーションの推進と
多職種連携教育

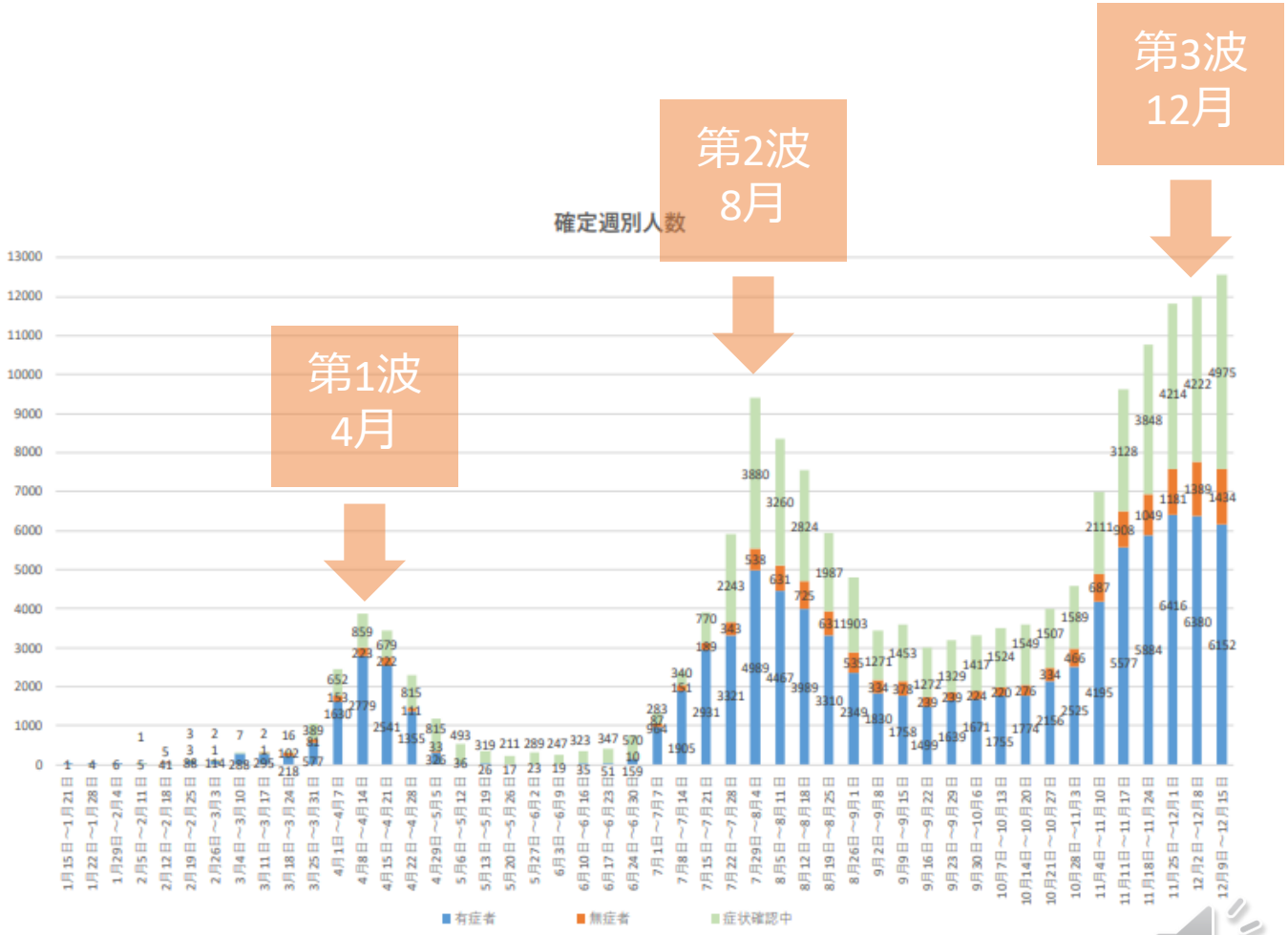
獨協医科大学日光医療センター
リハビリテーション部
作業療法士　須藤　誠

自己紹介

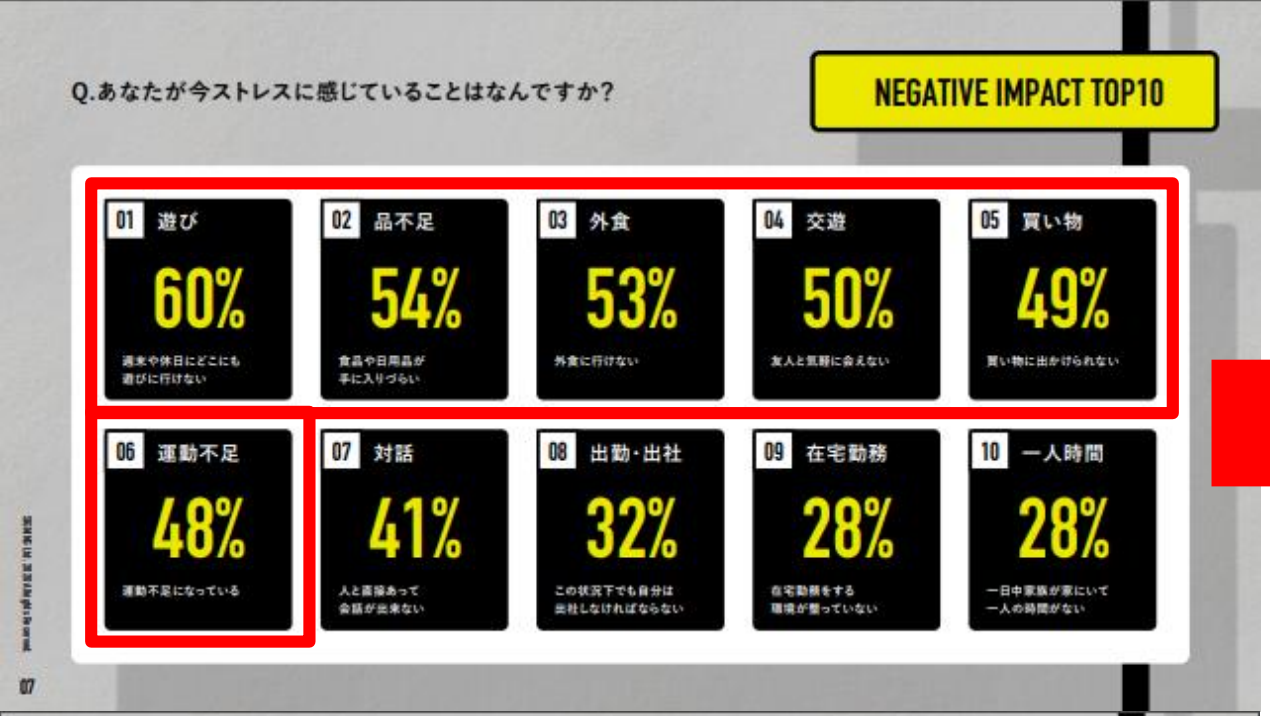
	院内活動	院外活動
Public 公的	日光医療センターリハビリテーション部 作業療法士 作業療法部門　副主任 認知症サポートチーム	日光リハネット　世話人 循環器臨床作業療法研究会　世話人 埼玉OT心リハ研究会　世話人 栃木県作業療法士会 　住宅改修・福祉用具委員会　委員長
Personal 私的	研究活動 ・心リハ作業療法の役割確立 ・橈骨遠位端骨折の後療法最適化 ・健常者メンタルヘルスと作業療法 研究指導 動画・パンフレット等の作成	とちぎ臨床作業療法研究会　世話人 療法士の当事者研究会　設立メンバー 多職種連携Webサイト「メディッコ」運営

Introduction：Covid-19

1/16	国内初感染者
2/27	全国の小中高校の休校要請
4/16	緊急事態宣言、全国に発令
5/4	緊急事態宣言の5／31までの延期
5/25	緊急事態宣言の解除宣言
6/19	全国の県外移動解禁
6/28	世界の感染者1000万人超え
7/3	国内の1日の感染者　2ヶ月ぶり200人超え
7/10	国内の1日の感染者　400人超え
7/22	Go Toトラベルキャンペーン開始
7/29	国内の1日の感染者1,000人超え
8/11	世界の感染者2000万人超え
10/2	トランプ大統領が新型コロナウイルス感染
10/14	フランスで3ヶ月ぶりに非常事態宣言
11/24	札幌と大阪市がGoToトラベル対象外へ



引用：厚生労働省ホームページ，新型コロナウイルス感染症の国内発生動向（2020年12月16日18時時点）



不要不急の外出が制限された結果
生活の中で運動する機会は激減した

生活の中で身体を維持していた
高齢者はどうなってしまうのか？

医療体制の充実に過剰な期待
一方で、学会や研修会は軒並み中止

医療の質の維持には何が必要か？

引用：株式会社SIGNING．Covid-19 Social Impact Report（http://signing.co.jp/pdf/covid19-social-impact-report.pdf）．2020.5.1公開

Introduction

- 介護、認知症、転倒、うつなどを予防し、高齢者の健康を維持・向上するためには、**外出や他者との交流、運動や社会参加**が重要
- これらの機会が制限されることで、**要介護、認知症、早期死亡へのリスク、また要介護状態も重症化**する見通し

（木村美也子ほか，新型コロナウイルス感染症流行下での高齢者の生活への示唆：*JAGES* 研究の知見から，日本健康開発雑誌，*2020*）

- 今年度開催予定の医学系の学術集会167件のうち、**中止・延期をした学会は54%、Web学会に変更した学会は37%**

（筆者が2020年3月～12月の学会を調査：調査日2020/12/22）

- 教育業界ならびにビジネス業界においても**オンライン会議や遠隔授業がNew Normalに**なりつつある

Aims

- 当センターの取り組みから
  <u>リハビリテーション、多職種連携教育のNew Normalについて考察</u>する

リハビリテーション部

地域在住高齢者

在宅生活における
運動不足に対する取り組み

医療従事者

継続的な教育体制の構築
多職種連携教育の支援

New Normal
（新たな常識）

取り組み１：在宅リハビリテーションの推進

1/16	国内初感染者
2/27	全国の小中高校の休校要請
4/16	緊急事態宣言、全国に発令
5/4	緊急事態宣言の5／31までの延期
5/25	緊急事態宣言の解除宣言
6/19	全国の県外移動解禁
6/28	世界の感染者1000万人超え
7/3	国内の1日の感染者　2ヶ月ぶり200人超え
7/10	国内の1日の感染者　400人超え
7/22	Go Toトラベルキャンペーン開始
7/29	国内の1日の感染者1,000人超え
8/11	世界の感染者2000万人超え
10/2	トランプ大統領が新型コロナウイルス感染
10/14	フランスで3ヶ月ぶりに非常事態宣言
11/24	札幌と大阪市がGoToトラベル対象外へ

心臓リハビリテーション学会より声明
（2020/4/30、2020/5/25）
【流行地域や院内感染が発生した施設】
- 集団リハビリ中止の検討
- ご自宅での運動処方箋作成
- 定期的なフォローアップ

【新規発生がみられない非流行地域】
- 入院患者と外来患者の施行時間帯の分離

取り組み１：在宅リハビリテーションの推進

1/16	国内初感染者
2/27	全国の小中高校の休校要請
4/16	緊急事態宣言、全国に発令
5/4	緊急事態宣言の5／31までの延期
5/25	緊急事態宣言の解除宣言
6/19	全国の県外移動解禁
6/28	世界の感染者1000万人超え
7/3	国内の1日の感染者　2ヶ月ぶり200人超え
7/10	国内の1日の感染者　400人超え
7/22	Go Toトラベルキャンペーン開始
7/29	国内の1日の感染者1,000人超え
8/11	世界の感染者2000万人超え
10/2	トランプ大統領が新型コロナウイルス感染
10/14	フランスで3ヶ月ぶりに非常事態宣言
11/24	札幌と大阪市がGoToトラベル対象外へ

3月：外来心リハの休止（3月一杯の予定）　CPXの休止
→電話モニタリング開始
4月：外来心リハ休止を延長（外出自粛要請にて）
→心リハ看護師の通常外来業務増
→リハスタッフ休日分散
→スマホアプリ導入

5月：市内感染者0
→上旬に運動動画が完成しYou TubeにUP。地元紙でPR。
→5/11～外来心リハ再開
入院患者とは分散して平日午前1枠、午後1枠
→CPX再開

緊急事態宣言発令の１か月前より計画的に準備し、
緊急事態宣言が発令後速やかに
在宅リハビリを推進する取り組みを開始した

①電話モニタリング

週1回　患者希望日時に心リハスタッフが電話で聴取

ID　　氏名　　疾患名

日付	/ （　）	日付	/ （　）	日付	/ （　）	日付	
体重	kg	体重	kg	体重	kg	体重	
血圧・脈拍	/ （　）	血圧・脈拍	/ （　）	血圧・脈拍	/ （　）	血圧・脈拍	/ （　）
体温	℃	体温	℃	体温	℃	体温	℃
服薬	□済 □未	服薬	□済 □未	服薬	□済 □未	服薬	□済 □未
呼吸困難感	□あり □なし	呼吸困難感	□あり □なし	呼吸困難感	□あり □なし	呼吸困難感	□あり □なし
症状有の場合のみ記載	労作時呼吸困難 □あり □なし	症状有の場合のみ記載	労作時呼吸困難 □あり □なし	症状有の場合のみ記載	労作時呼吸困難 □あり □なし	症状有の場合のみ記載	労作時呼吸困難 □あり □なし
	安静時呼吸困難 □あり □なし		安静時呼吸困難 □あり □なし		安静時呼吸困難 □あり □なし		安静時呼吸困難 □あり □なし
	起坐呼吸 □あり □なし		起坐呼吸 □あり □なし		起坐呼吸 □あり □なし		起坐呼吸 □あり □なし
胸痛	□あり □なし	胸痛	□あり □なし	胸痛	□あり □なし	胸痛	□あり □なし
体重増加	□あり □なし	体重増加	□あり □なし	体重増加	□あり □なし	体重増加	□あり □なし
運動療法	□あり □なし	運動療法	□あり □なし	運動療法	□あり □なし	運動療法	□あり □なし
	ウォーキング □あり □なし		ウォーキング □あり □なし		ウォーキング □あり □なし		ウォーキング □あり □なし
	歩数　歩		歩数　歩		歩数　歩		歩数　歩
	その他運動 □あり □なし		その他運動 □あり □なし		その他運動 □あり □なし		その他運動 □あり □なし
減塩の実施	□あり □なし	減塩の実施	□あり □なし	減塩の実施	□あり □なし	減塩の実施	□あり □なし
特記事項		特記事項		特記事項		特記事項	

日付	/ （　）	日付	/ （　）	日付	/ （　）	日付	/
体重	kg	体重	kg	体重	kg	体重	
血圧・脈拍	/ （　）	血圧・脈拍	/ （　）	血圧・脈拍	/ （　）	血圧・脈拍	
体温	℃	体温	℃	体温	℃	体温	℃
服薬	□済 □未	服薬	□済 □未	服薬	□済 □未	服薬	□済 □未
呼吸困難感	□あり □なし	呼吸困難感	□あり □なし	呼吸困難感	□あり □なし	呼吸困難感	□あり □なし
症状有の場合のみ記載	労作時呼吸困難 □あり □なし	症状有の場合のみ記載	労作時呼吸困難 □あり □なし	症状有の場合のみ記載	労作時呼吸困難 □あり □なし	症状有の場合のみ記載	労作時呼吸困難 □あり □なし
	安静時呼吸困難 □あり □なし		安静時呼吸困難 □あり □なし		安静時呼吸困難 □あり □なし		安静時呼吸困難 □あり □なし
	起坐呼吸 □あり □なし		起坐呼吸 □あり □なし		起坐呼吸 □あり □なし		起坐呼吸 □あり □なし
胸痛	□あり □なし	胸痛	□あり □なし	胸痛	□あり □なし	胸痛	□あり □なし
体重増加	□あり □なし	体重増加	□あり □なし	体重増加	□あり □なし	体重増加	□あり □なし
運動療法	□あり □なし	運動療法	□あり □なし	運動療法	□あり □なし	運動療法	□あり □なし
	ウォーキング □あり □なし		ウォーキング □あり □なし		ウォーキング □あり □なし		ウォーキング □あり □なし
	歩数　歩		歩数　歩		歩数　歩		歩数　歩
	その他運動 □あり □なし		その他運動 □あり □なし		その他運動 □あり □なし		その他運動 □あり □なし
減塩の実施	□あり □なし	減塩の実施	□あり □なし	減塩の実施	□あり □なし	減塩の実施	□あり □なし
特記事項		特記事項		特記事項		特記事項	

- 血圧・脈拍
- 体温
- 服薬の有無
- 呼吸困難感

→労作時、安静時、起坐呼吸

- 胸痛の有無
- 体重増加
- 運動（歩数、その他運動）
- 減塩の実施

①電話モニタリング

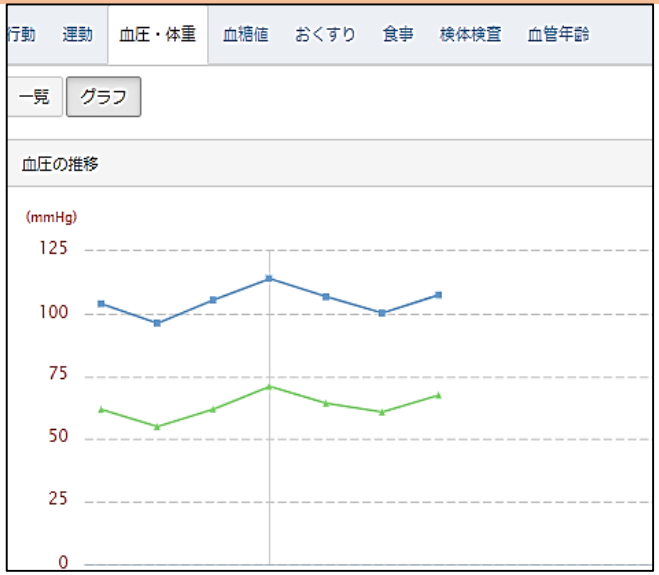
2月	外来患者	64名
3月	電話モニタリング開始	56名
4月	外来心リハ再開	40名
5月	電話モニタリング継続者	30名

- 電話モニタリング終了 or 継続 or スマホアプリへ移行

- **24名（80%）**が非監視下運動を行えていた
- 全例で**薬の飲み忘れが無い**こと、**体重の著増がない**ことを確認

- モニタリング困難例：本人不在、同意を得られなかった
- 在宅Rh継続困難例　：仕事が忙しい、一人ではやる気が起きない
- 通院再開困難例　　：コロナ感染への不安

②スマホアプリの利用（Welbyマイカルテ）



①病院が契約
②特に退院患者へアナウンス（入院中に操作を説明）

【患者・家族】
・スマホが活動量計となり記録される
・食事の写真や血圧を記録

【医療スタッフ・医師】
・定期的なフィードバック

→ 運動アドヒアランスの向上

スマートフォンを自己で操作できる12名
→継続的に**8名（67%）**が活用できた

③在宅リハビリ運動動画の配信

4月中旬　動画作成
4月下旬　一部完成
　　病院HPへUP
6月上旬　地方紙に掲載

Youtubeチャンネル
NMCリハ

自宅にいてもリハビリを

動画で患者を遠隔支援

獨協医大日光医療センター

【日光】新型コロナウイルス感染拡大の影響で運動する機会が減少している患者らの生活習慣病や認知症などの進行を防ごうと、獨協医大日光医療センターは今月から、自宅でできるリハビリ動画「うちリハ」をホームページ（HP）で無料公開している。スマートフォンを使って患者の体調を管理する取り組みも進めており、安隆則病院長（59）は「通常のリハビリで行う8割程度の運動が家でもできるよう、遠隔で実現していきたい」と話している。（鈴木祐哉）

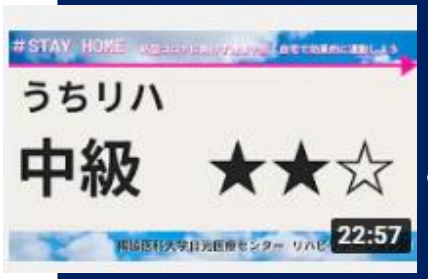
「地域の病院が発…付く。

運動を始める前に

- 脈拍の取り方
- 自覚的運動強度（Borg Scale）について

初級編（2～3METsの軽度の運動）

- 座位中心



中級編（3～4METsの中等度の運動）

- セラバンドを用いた筋力増強運動
- 足踏みを利用した有酸素運動

③在宅リハビリ運動動画の配信

Youtubeチャンネル
citynikko

- 日光市の介護予防事業における運動紹介動画に当センターの理学療法士、言語聴覚士が参画

リハビリテーション部

地域在住高齢者

在宅生活における
運動不足に対する取り組み

① 電話モニタリング
外来患者の運動継続を推進
（通院患者向け）

② スマホアプリの利用
運動アドヒアランスを高める新たな工夫
（若年者向け）

③ 在宅リハビリ運動動画の配信
（地域在住高齢者向け）

取り組み２：多職種連携教育の支援

1/16	国内初感染者
2/27	全国の小中高校の休校要請
4/16	緊急事態宣言、全国に発令
5/4	緊急事態宣言の5／31までの延期
5/25	緊急事態宣言の解除宣言
6/19	全国の県外移動解禁
6/28	世界の感染者1000万人超え
7/3	国内の1日の感染者　2ヶ月ぶり200人超え
7/10	国内の1日の感染者　400人超え
7/22	Go Toトラベルキャンペーン開始
7/29	国内の1日の感染者1,000人超え
8/11	世界の感染者2000万人超え
10/2	トランプ大統領が新型コロナウイルス感染
10/14	フランスで3ヶ月ぶりに非常事態宣言
11/24	札幌と大阪市がGoToトラベル対象外へ

4/1
新入職員に対する
新人オリエンテーション及び新人研修が中止に

３密（密閉・密集・密接）の回避
＋
多職種連携教育を行う

オンライン研修動画の作成

多職種連携教育のツール

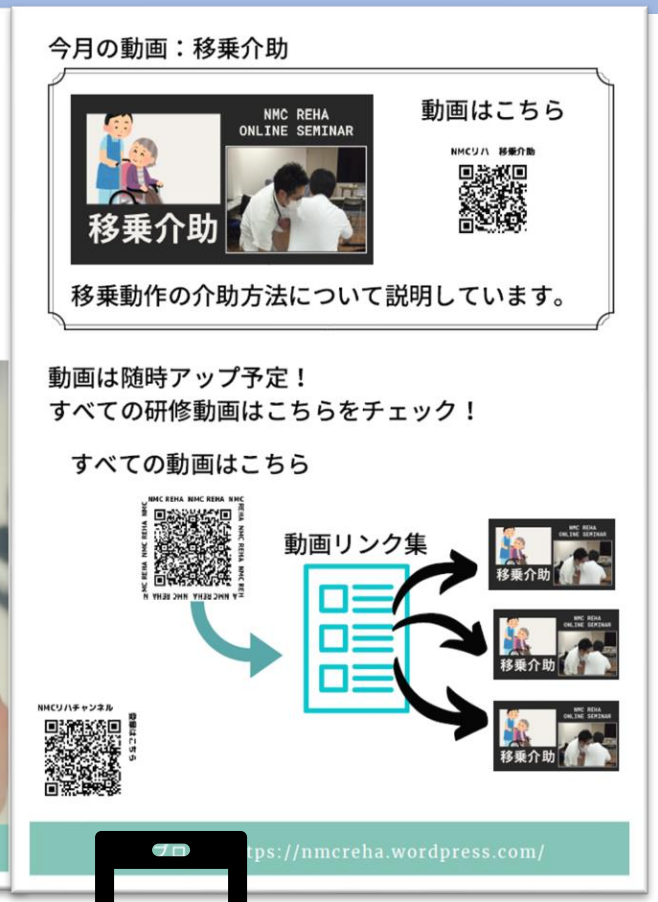
- チームシミュレーション
- カンファレンス
- 診療参加型実習

→ 三密のリスク高い

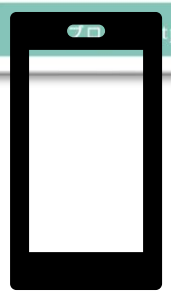
三密回避＋多職種連携教育

① オンライン動画＋実技研修のハイブリッド研修
② 多職種連携を学ぶことのできるWebサイトの紹介

①オンライン動画＋実技研修のハイブリッド研修



紙媒体で配布



スマホで
QRを読む

URLを押すと
動画が再生

①オンライン動画＋実技研修のハイブリッド研修

事前に動画閲覧を促す

講義は動画＋資料配布

当日は要点の確認＋実技のみ

- ✓ 30分の講義を15分に削減
- ✓ オンラインで出来ない実技に重点を置いて実施できた
- ✓ 講義は動画でいつでも復習可

②多職種連携を学ぶことのできるWebサイトの紹介

サイト
コンテンツ

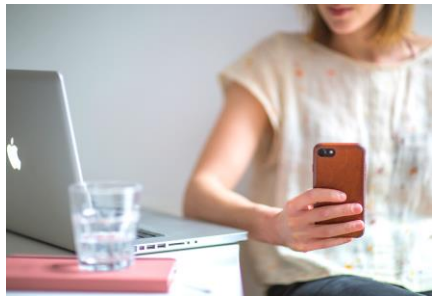
対象　卒後3年以内の医療従事者

目的　日常の中に、
多職種連携教育に触れられる場を作る

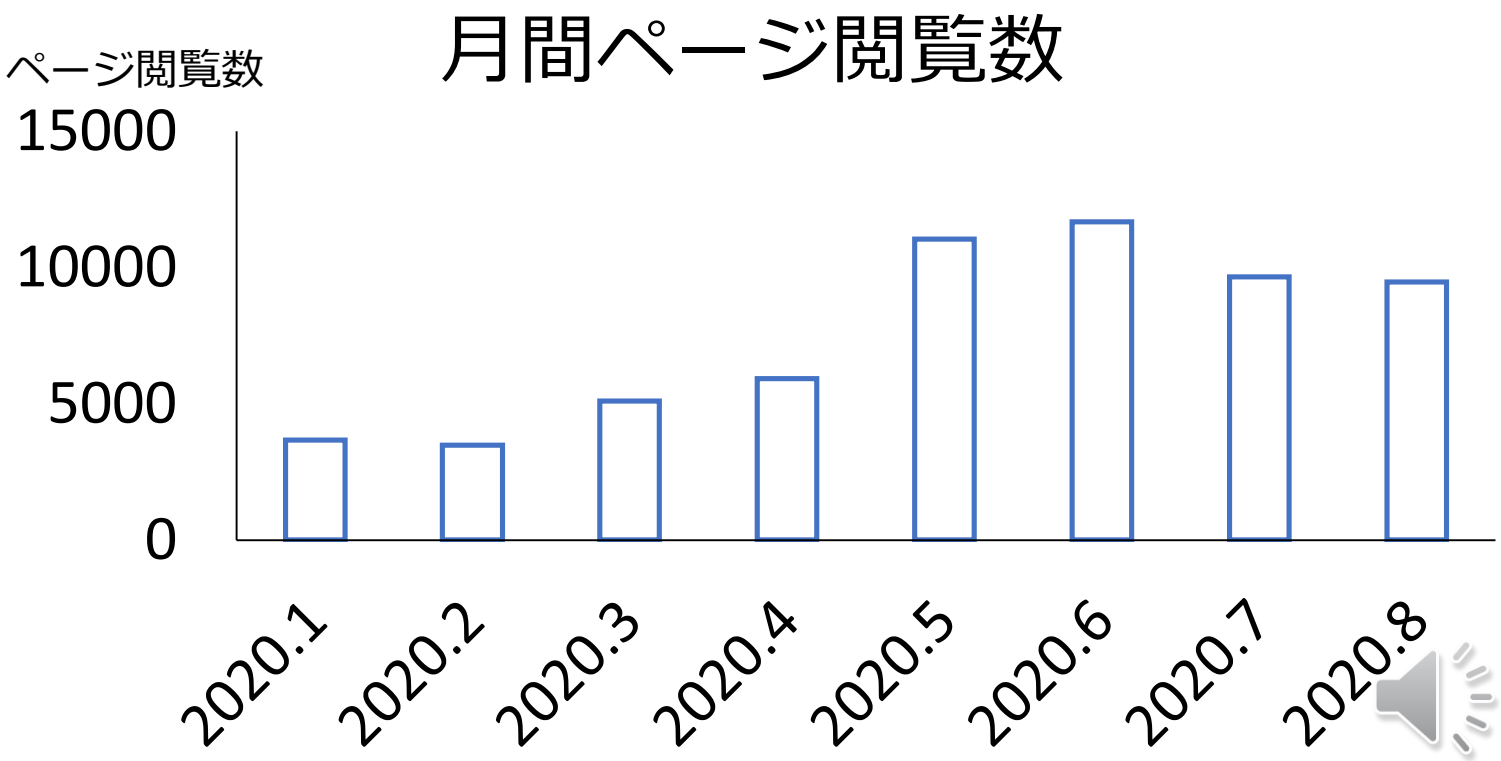
通勤中に

同僚と

休憩中に



いつでも
どこでも
だれでも



②多職種連携を学ぶことのできるWebサイトの紹介

メディッコ　Webサイト

模擬カンファレンス

他職種への素朴な疑問

医療介護あるある

誤解しがちな専門用語

コンテンツ

リハビリテーション部

医療従事者

継続的な教育体制の構築
多職種連携教育の支援

① オンライン動画＋実技研修
のハイブリッド研修
→オンラインで出来ることはオンラインで
→**オフラインでしか出来ないことを重視**

② 多職種連携を学ぶことのできる
Webサイト「メディッコ」の紹介
→他職種の考えや特徴を知るきっかけに
→**日常的に多職種連携に触れる機会を**

結語：医療におけるNew Normal

- IoT（Internet of things）や情報に関するリテラシーは必須
- コロナの収束をただ待つだけでは何も生み出さない
- 新たな取り組みに数多く挑戦し、失敗も含めて学びを得ていく

- 従来は私的（Personal）な活動であったが、
  コロナ禍を生き抜くにはPersonalで培ってきたスキルが役立つ
- 公的（Public）な活動だけでは、地域貢献、医療の質を担保することが非常に難しい

これらの取り組みを踏まえ、

Personalな活動に価値を与えていくことが

これからの医療における**New Normal**であると考える