

自主トレが 続かないときの 関わり方

退院後の生活を、
本人と一緒に具体化する。



本人と、どこまで共有できているか

01 退院後の生活

家で、どんなふうに過ごしたいか。

02 今の体の状態

本人の見通しと、確かめた動きはどうか。

03 自主トレの方法

何のために、どう行うか分かるか。

痛み・疲れ・不安や、環境・支援の状況も合わせて確認します。

希望を、具体的な場面にする

本人の希望

**「家で、自分で
お茶を入れたい」**

もう一步、聞く

**「いつ、どこで
入れたいですか？」**

「朝食のあと、台所で」

希望が具体的になると、確かめたい動きや環境が見えてきます。

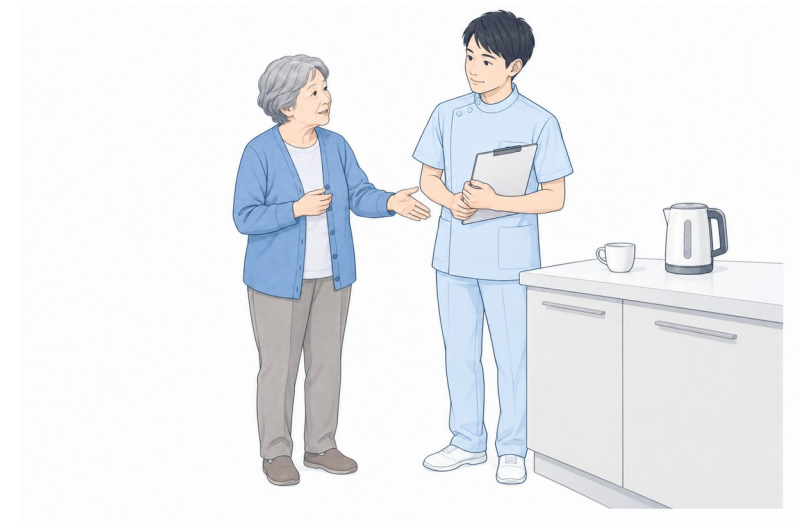
台所の様子まで、具体的に聞く

場所・道具を聞く

「湯のみは、どこに置いていますか？」
「お湯は、どうやって用意しますか？」

使える支援も聞く

「難しいところは、
誰かに手伝ってもらえますか？」



本人の見通しと、確かめた動きを共有

本人の見通し

「台所には、
一人で立てそう」

安全に、一緒に確かめたこと

立ち続けると疲れ、
休憩が必要だった。

「やってみて、気づいたことはありましたか？」

できたことと、休憩・支援が必要な場面を、本人の言葉でも確かめます。

説明した方法を、実演で確かめる

「分かりにくかったところを、確認させてください」

説明・実演

姿勢・動き・量を伝える

本人がやってみる

安全な範囲で、実際に行う

方法を一緒に確認

迷った箇所は説明を変える

目的や、中止・相談する目安も共有します。

家で迷うことを、紙に残す

いつ・どこで

生活に合う時間と、安全に行える場所

何を・どのくらい

一緒に確認した姿勢・動き・量・休み方

困ったら

中止して相談する目安と、連絡先

いつ振り返るか

次に確認する日と、相談する相手

本人が使う言葉で書き、必要な支援も一緒に決めます。

最初に、どんな言葉をかけますか

「家に帰ったら大丈夫だと思う。
でも、この運動はどうやるの？」

分かっていること

お茶を自分で入れたい。
立ち続けると、休憩が必要。
資料だけでは、開始姿勢が分からない。



本人の疑問を、一緒に確かめる

最初の声かけの例

**「どんな姿勢から始めるか、
一緒にやってみましょうか」**

方法が確認できたら

何のための練習か、家でどう行うか。
必要な休憩や支援も、本人と相談します。

できた場面と、迷った場面を聞く

「家でやってみて、
困ったところがありましたか？」

続けられた場面

その時間や方法を、続けられそうか。

体調の変化は、決めておいた中止・相談の目安に沿って対応します。

迷い・痛み・疲れ

説明や内容、必要な支援を見直す。

明日、本人と確かめたいこと

生活 「家で、どんなふうに過ごしたいですか？」

体 「やってみて、気づいたことはありますか？」

方法 「一緒にやってみてもらえますか？」

見直し 「家で困ったところがありましたか？」

本人が納得して取り組める形を、一緒につくる。

支援の考え方と、資料の位置づけ

NICE NG74 (2017)

能力・希望の評価、本人と共有する目標

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng74/chapter/recommendations>

AHRQ Toolkit 第3版 (2024) Tool 5

Teach-back / Show-me : 言葉・実演での確認

<https://www.ahrq.gov/health-literacy/improve/precautions/tool5.html>

AHRQ Toolkit 第3版 (2024) Tool 15

Make Action Plans : 本人と計画を作る

<https://www.ahrq.gov/health-literacy/improve/precautions/tool15.html>

AHRQ Toolkit 第3版 (2024) Tool 6

Follow Up with Patients : 実施後の確認

<https://www.ahrq.gov/health-literacy/improve/precautions/tool6.html>

一般的な支援の考え方を参照した独自例です。個別の診断・運動処方は示しません。