

<b>8-4</b>					
主題	特養で転倒を繰り返す利用者が、足指体操で転倒減少・歩行安定・姿勢改善した事例				
副題	1 日 5 分から始める、転倒予防の新アプローチ				
キーワード 1	足指体操	キーワード 2	転倒予防	研究(実践)期間	7ヶ月

法人名・事業所名	社福) 東京援護協会 特別養護老人ホームいずみの苑				
発表者(職種)	齋藤隼人(介護職員)、草野利恵子(介護職員)、内山貴史(介護職員)				
共同研究(実践)者	三鍋節子(看護師)、双木隆(作業療法士)、木村晴子(機能訓練指導員)				

電 話	03-5970-9101	F A X	03-5970-2119
-----	--------------	-------	--------------

事業所紹介	板橋区の北側に位置し、苑の前には出井川緑道があり、桜並木を楽しむことができる環境に立地しています。平成 7 年に開設し、特別養護老人ホーム 100 床、短期入所生活介護 10 床の施設です。歯科医師会と連携した誤嚥性肺炎の予防と、常勤医師と共に看取り介護支援に力を入れて取り組んでいる施設です。
-------	---

### 《1. 研究(実践)前の状況と課題》

従来転倒を繰り返す利用者に対して実施してきた対策は、見守り強化やセンサーマット設置等であり、職員の負担が増すばかりで効果はさほどなかった。マンツーマンの見守りが必要な利用者への対応は困難であったが、転倒を繰り返させる訳にはいかず対策が急務であった。

### 《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》

従来の対策以外で、利用者本人の秘めている能力を引き出していくという視点から転倒予防できないか、フロアでミーティングを実施。その後も調査を重ねた末、新たなアプローチとして登場してきたのが、ある理学療法士の文献によって紹介されていた足指体操である。文献中、著者は「足指を伸ばして踏ん張れるように変えていけば、転倒予防に必要な筋肉が付き、転倒しにくくなる」と訴えている。この理論に注目し、全身の土台となる足指を強化すれば歩行状態が改善し、ふらつきや転倒が減少していくのではないかと考えた。

### 《3. 具体的な取り組みの内容》

①対象者 歩行不安定で転倒リスクが高い 2 名(男女 1 名ずつ)を選択

A 様(男性 97 歳、介護度 3)シルバーカー使用。身体は右上に大きく捻れるように歪み、歩行は不安定。多い時は月 6 回転倒していた。

B 様(女性 90 歳、介護度 4)シルバーカー使用。足に力が入らなくなる事があり転倒リスクが高かった。また円背で姿勢が悪く、足を地面に引きずるようにしてふらついて歩いていた。

②取り組み期間及び時間 平成 28 年 11 月～現在継続中、毎日両足合計 5～10 分程度

③使用道具 柔らかいジェル状の足指パッド(通販で 700～800 円)

④足指体操の実施方法

- ・足全体をもみほぐし、足指全体及び一本一本を優しくゆっくり広げて伸ばす。

- ・足指パッドを装着し、足指を甲側・足裏側へ5秒間ずつ順番に反らす（この動きを5分以上）
  - ・足指パッドを外し、足指全体をもみほぐす。仕上げに足指でグーパー体操を行う。
- ⑤経過と評価 取り組み開始前に、歩行の様子・姿勢・足指の状態をビデオや写真で撮影。取り組み開始後も1カ月毎に撮影し、その変化を観察・評価していった。
- ⑥実施目的及び実施方法を周知 マニュアルを作成し実施目的を共有した。職員への足指体操のレクチャー及び実施方法のマニュアル動画を作成し、全員で取り組める体制を整えた。
- ⑦活動の成果を出すポイントになった点
- ・実施方法の動画作成や、怪我をさせないよう柔らかい足指パッドを使用して足指を広げる等（職員によって力加減が異なる為）、誰でも簡単に、全員で取り組めるように工夫をした。
  - ・毎日継続出来るようにチェックリストを作成、実施時間をフロアで話し合って調整した。

#### 《4. 取り組みの結果》

A様の転倒回数は月6回から月0~1回に減少。以前は歩行時、身体を揺らしてバランスを取っており、支持基底面から外れるとバランスを崩していた。現在は足指に力が入る事で上半身の揺れが減少。踏ん張りが利き歩行スピードは向上し、歪んでいた姿勢も改善した。

B様は足を地面に引きずるようにしてふらついて歩いていたのが、一歩一歩上がるようになり安定した。以前のフロア内歩行は、談話コーナーまで約25m（片道）だったが、仲の良い利用者の所まで会いに行くようになり、約50m（片道）に行動範囲が拡大した。

対象者からは「足が上がるようになった」「足指が柔らかくなり、広がって踏ん張れるようになった」「手足の痺れが消えた」「足が軽くなった」「歩きやすくなった」等々の声が聞かれた。

職員からは「転倒回数が減り、見守り負担が軽減した」「姿勢が良くなり、歩くスピードもアップした」「簡単に組み合わせた上、結果が直ぐに表れた」等々の声が聞かれ、成果を共有できた。

#### 《5. 考察、まとめ》

従来転倒予防は、見守り強化やセンサーマット設置等で対応してきたが、利用者本人が秘めている能力を引き出し自由に歩けるよう援助する、という発想で取り組んだ。本研究では「足指の強化」というこれまでと違った新たな着眼点で、転倒減少・歩行安定・姿勢改善する事ができた。その理由として考えられるのは、足指体操を高齢者向けに、かつ誰でも簡単に取り組めるようアレンジし、それを全職員で毎日継続した事である。本研究では試行で対象者を転倒リスクの高い2名に限定したが、今後は他職種共同のもとで継続実施し、対象者も拡大していきたい。

#### 《6. 倫理的配慮に関する事項》

本研究（実践）発表を行うにあたり、ご本人（ご家族）に口頭にて確認をし、本発表以外では使用しないこと、それにより不利益を被ることはないことを「個人情報取り扱いの説明及び同意書」をもって説明し、回答及び捺印をもって同意を得た。

#### 《7. 参考文献》

「一生元気でいたければ足指を広げなさい」（2015）、湯浅慶朗、あさ出版

「足・ひざ・腰の痛みが劇的に消える足指のばし」（2014）、湯浅慶朗著、今井一彰監修、マキノ出版

#### 《8. 提案と発信》

高齢者がトレーニングで筋力増強して転倒予防するのは、多くの時間と労力が必要である。だが足指体操なら1日5分から始められ、かつ短期間での効果が期待できる。もともと自分自身に実施するよう紹介されていた足指体操を、本研究では自分でできない利用者が多い特養向けにアレンジした。今後転倒予防の新たなアプローチとして、介護業界で役立つ事を期待したい。