

主題	棒体操による座位状態への効果
副題	継続は力なり

座位状態の改善	ユニット活動	研究期間	1ヶ月
---------	--------	------	-----

事業所	社会福祉法人東京玉葉会 特別養護老人ホーム第二青陽園		
発表者：水原 拓哉（みずはら たくや）	アドバイザー：今井 英輝		
共同研究者：Tユニット介護スタッフ			

電話	042-654-1301	E-mail	main@daini-seiyoen.com
FAX	024-654-8828	URL	http://daini-seiyoen.com/

今回発表の事業所やサービスの紹介	東京都八王子市の「社会福祉法人東京玉葉会 特別養護老人ホーム第二青陽園」は、平成25年6月にオープンした新しい施設です。浅川のほとりの自然豊かでゆったりとした環境でユニットケアを実施してします（入所90名・ショート10名）。ご利用者ひとりひとりを尊重し、ご家族の皆さまとも連携を取りそれぞれに合ったサービスをご提供することに日々努めています。
------------------	---

《1. 研究前の状況と課題》

- 研究対象 K様 81歳、女性。アルツハイマー型認知症、コミュニケーションは良好。前施設入所中から歩行時のふらつき、座位での傾きが見られ、転倒、転落のリスクが高いとの報告があった。
- 平成26年2月に当園へ入居。
立位・歩行はふらつきが強く不安定さあり、座位は良姿勢保持が困難、ベッド上での端座位は不可、イス座位は左右への傾き、ずり落ち姿勢を呈していた。そのため、イスの変更、足台の設置、クッション挿入での姿勢矯正等で対応をおこなっていた。
- 安全で安定した座位状態を保つことが日常生活での課題となっていた。

《2. 研究の目標と期待する成果・目的》

- 残された身体能力を活用し、座位の向上を図ることを目標とし、そのために無理せず、楽しみながら継続して行える運動を模索。
- 転倒予防、座位バランス向上、上肢筋力強化、関節可動域改善、認知症予防等にも効果が期待でき、イスに座位して行うことで安全性も高い「棒体操」に着眼した。
- 座位で上肢を動かす際は体幹の固定力が必要となるため、両手で棒を持って様々な方向へ上肢を動かす棒体操の動作は、体幹機能の向上→座位状態の向上が期待できるのではないかと考えた。
- 棒体操を一定期間継続して行うことで、K様の姿勢崩れや座位耐久性にどのような効果が現れるのかを検証してみることとした。
- 当初はK様とのマンツーマンで体操をおこなう予定であったが、同ユニット内での体操希望者が多かったため、ユニット活動の一環として実施することとなった。

《3具体的な取り組みの内容》

- 対象者：K様および、Tユニットの利用者様
- 場所：Tユニット リビング（共有スペース）
- 期間：4月29日～5月30日の1ヵ月間
- 曜日・回数：週3回（月・水・金）の計15回
- 時間：午前10：00～10：30の30分間
- 使用道具：新聞紙を丸めて作った棒、またはラップの芯
- イスや車椅子に座位し、棒を補助や抵抗として使い、楽しみながら運動をおこなう。
- Tユニットスタッフやユニット担当ナースに見守りや運動の補助を依頼した。
- 体操の効果を引き出すために、以下の3点を意識し運動を実施するよう、声掛けをおこなった。
 - ① 足底を床に接地する。
 - ② イス・車椅子の背もたれから背中を離し背筋を伸ばす。
 - ③ 自分の腹筋を使い、自力で姿勢を保持してもらう。

《4. 取り組みの結果と考察》

- 対象者 K様の体操をおこなった感想
「疲れるから嫌だったけど、周りの人から元気にしっかり座れるようになった、と褒められたから良かったんじゃないの（笑）」
- Tユニット職員のK様座位についての評価
「ベッド上での端坐位が安定してきた」
「椅子に座っている時の傾きが少なくなった」
「長い時間座っていても左右の崩れが出なくなった」
- 体操開始前に比べ、ベッドでの端坐位保持が可能となり、イス座位中の左右への姿勢崩れ、すり落ち姿勢はほぼ見られなくなり、滑落リスクも大幅に減少した。結果、棒体操は体の軸となる体幹の固定・安定化に有効な運動であることを確認でき、その継続により、K様の座位状態の改善をすることができた。
- 他の利用者様からの体操についての感想
「楽しかった、運動をした後は体が軽くなる」

「皆で声を出して元気が出た」「体操した日は疲れて、夜ゆっくり寝られた」

- ユニット職員の体操全体を通しての感想
「ユニット利用者がメリハリのある生活が送れていた」、「皆が笑顔で体操をされ、まとまりが出てきていた」「生き生きとして元気な姿が見られている、体操の日は時間になるとみんな先生を待っていて習慣づいてきている」
- ユニット活動の一環として、週3回決まった時間におこなった体操が、規則正しい生活習慣としてTユニット利用者様に受け入れられていたことが伺える

《5. まとめ》

- 棒体操によってK様の座位姿勢の改善を図ることができた。大切なのは、日々の積み重ね＝継続することである。
- 同ユニットの利用者様が共有スペースに集まり運動に取り組むことで、ユニット内に一体感を生むことができた。
- 楽しみながら、自発的に体を動かす事ができるユニット活動を生活の中に積極的に取り入れ習慣化し、継続していくことが、個々の利用者様のADLの維持・向上、QOLの向上につながっていくのではないだろうか。

《6. 倫理的配慮に関する事項》

なお、本研究発表を行うにあたり、ご本人（ご家族）に口頭にて確認をし、本研究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説明し、回答をもって同意を得たこととした。

【メモ欄】