

主題	効果的な体操プログラム充実への取り組み
副題	みんなで楽しみながら運動し健康に過ごしましょう。

リハビリテーション		研究期間	約2か月
-----------	--	------	------

事業所	社会福祉法人三育ライフ特別養護老人ホームシャローム東久留米		
発表者：佐竹 和士（さたけ かずし）	アドバイザー：丸山歯科衛生士		
共同研究者：坂本潤、石井琢也、山岸清峰、2階フロアスタッフ			

電話	042-467-1561	E-mail	
FAX	042-467-3040	URL	<a href="http://www.shalom-tokyo.net/">http://www.shalom-tokyo.net/</a>

今回発表の事業所やサービスの紹介	特別養護老人ホームシャローム東久留米 2階介護フロア 平均介護度 3.86、本入所（男性7名 女性22名）ショートステイ対応7名 2階のフロアは、意志の疎通が可能な（一部困難な利用者もあり）自立度の高い利用者を対象としたフロアである。日々の生活にレクリエーションや体操、生活リハビリを取り入れ、ADL や QOL、身体機能の維持・向上に取り組んでいる。
------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 《1. 研究前の状況と課題》

フロアの取り組みとして昼食前の11時から約30分、末端から身体を動かす基本ののっとり体操を行っている。昨年は理学療法士が不在で機能訓練が行われていないこともあり、新たに体操プログラムを検討し実施、また利用者の身体状況（ADL）の変化や必要に応じ生活リハビリを実施してきた。

昨年、「歩きたい！」と強い希望のあった利用者について生活リハビリを実施。また、体操プログラムの検討を行った。結果、利用者の目的を達成したい、という頑張りや生活リハビリの効果もみられ、近隣のラーメン店に出かけて店内を歩行することができた。利用者の希望をかなえる事ができた。

今年度は利用者が楽しく・元気よく生活していただけるよう、身体能力維持・向上につながる体操プログラムを充実していきたいと考えた。

### 《2. 研究の目標と期待する成果・目的》

高齢者も個々の身体状況に合った体操などを行うことで身体機能が高まりADLの向上や、機能低下の予防につながると考えた。

今回、体操の実施にあたり体操を継続して行ってもらおうよう、「楽しみながら」に重点を置き、効果的な体操プログラムを検討して実施した。

### 《3. 具体的な取り組みの内容》

- ①：楽しみながら体操していただけるよう、アイテム（紙笛・ボール）を使用。
- ②：体操プログラムの検討。見直し。  
（紙笛を使った口腔体操）  
（カラーボールを使った体操）
- ③ 午前だけでなく、午後も体操を実施。

＜取り組みの期間＞

H25年6月19日～8月23日

＜実施のプログラム・内容＞

\*午前 11:00～11:30

体操プログラム実施。

紙笛を使った口腔体操

(『富士山』を歌いながら、節目で紙笛をふく)

\*午後 16:30~16:45

カラーボールを使った体操プログラム。

<実施対象>

・入所した頃は歩行されていたが、現在は車椅子使用となりADLの低下が目立つ《F氏》  
・気分の浮き沈みが多く、立位や精神的に状態が不安定になる《I氏》

・入所時は歩行器にて歩行をしていたが、膝や肩の痛みの訴えあり、歩行しようとされなくなった《H氏》

・上記3名以外のご利用者様について、体操実施前と取り組み後の様子について観察していく。

・その他、考察や評価していく。

<取り組みの手順>

・体操の様子を記録する。(実施対象3名に関しては個別に記録に残していく。)

・体操後、感想を聞く。

・生活の様子を観察。

#### 《4. 取り組みの結果と考察》

<F氏>

・表情良く声を出し、元気に体操されていた。  
・皆の前に出て体操の進行役となり、積極性もみられるようになった。

・離床時間が長くなり、会話が多くなった。  
・車椅子を足こぎし、ご自分の意志でフロアー内を移動されるようになった。

<I氏>

・会話が增え、ご自分から他者への関わりを持つようになるとされる事が増えた。笑顔が増えた。

・起床時、気分不快の訴えが少なくなり、起床できるようになった。

<H氏>・毎身体操を楽しみにされ、フロアーで過ごしているは毎回、体操に参加されている。

・カラーボールを持ち楽しみながら運動することにより、肩の痛みが軽減し、体操時の動きが大きくなった。

<利用者全体>

・食事やお茶の時間以外、居室で読書やテレビをみてすごされたご利用者様が、体操を楽しみにされ参加するようになった。

・頬筋が鍛えられ、より良い咀嚼・嚥下に繋がっている、と考えられる。

#### 《5. まとめ、結論》

・体操プログラムもマニュアル化により、実施項目が統一され職員全体のレクリエーション技術向上につながった。利用者様も、同じ体操を繰り返す事によって流れを覚え自信を持って身体を動かす事が出来るようになった。

・紙笛を使った口腔体操を始めたころは歌に合わせて紙笛を吹けないことがあったが、現在はタイミングよく吹けるようになった。楽しんで口腔体操をされている。

・ボール体操は、利用者が手軽に扱えるボールで楽しく体操することができ、定着につながった。

<まとめ> 今回、紙笛やカラーボールのアイテムを使用し楽しみながら身体を動かすことにより、QOLやADLの向上につながる事が期待できる。今後も楽しむことに重点をおきながら、効果的な体操を実施できるよう取り組んでいきたい。

<今後の課題>・今回の取り組みはフロアー主体で行ったが、今後は他職種のスタッフにも指導を受け実施したい。

・紙笛の口腔体操で歌う曲を増やしたい。

#### 《6. 倫理的配慮に関する事項》

研究を行うにあたり、研究内容・写真などプライバシーに配慮して行う事を、ご家族に説明して同意を得た。ご家族面会時などに経過とご本人の様子を報告している。

#### 《7. 参考文献》

- ・『口から食べるを支える』新田國雄編著
- ・『椅子に座ってできるきんちゃん体操、筋力トレーニングボール編』菊池地域リハビリテーション広域支援センター(熊本県)
- ・楽しみながら、毎日続けられる「吹き出し」(株)ルピナス

【メモ欄】