

2-10			
主題	体操による認知機能と座位姿勢等の改善の可能性に対する考察		
副題	心も体もリズムにのって		
キーワード1	認知機能	キーワード2	座位姿勢
		研究(実践)期間	6ヶ月

法人名	社会福祉法人 東京玉葉会		
事業所名	特別養護老人ホーム 青陽園		
発表者(職種)	内野一夫(機能訓練指導員)、川崎久枝(看護師)		
共同研究(実践)者	今井英輝(理学療法士)、他		

電話	042-654-4025	FAX	042-654-4086
----	--------------	-----	--------------

今回発表の事業所やサービスの紹介	昭和41年に開設し、東京都では8番目、八王子市では一番初めにできた特別養護老人ホームです。長期入所140床、短期入所20床、計160床の施設です。 従来型の特養ですが、グループ化を図っての介護サービスを行っています。
------------------	---

《1. 研究(実践)前の状況と課題》

当園においてのご利用者の生活は、懐メロ・民謡・ピアノ等の音楽を聴く、クラブ活動で手作業・書道・生け花・風船バレー等の機会はあるが、参加人数は限定的であった。声を出す・体操をするなどの機会は少なく、全身を使っでの運動を生活に取り入れていく必要性を感じていた。椅子や車椅子で身体の傾きや居眠りが見られたり、認知機能の低下も見受けられた。最近の研究(信州大学寺沢宏次教授の研究等)で水泳・歩行などの有酸素運動や体操・筋力トレーニングを行うと脳の活性化が図られ認知機能に良い影響があることがわかってきた。当園が地域に向けて行っている介護予防健康体操教室(要支援・要介護の認定を受けていない高齢者対象)では体操をすることによって参加者の肩こりや腰の痛みの改善・すっきりしてよく眠れるようになった等の結果も得られた。

以上のことから当園のご利用者にも体操による認知機能や座位姿勢等の改善効果が期待できるのではないかと考えた。

《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》

ご利用者が積極的に身体を動かすことにより、血行改善・脳の活性化・筋力増進・上下肢や体幹の可動域拡大が図られ、認知機能と座位姿勢等が改善されることを期待して取り組んだ。

《3. 具体的な取り組みの内容》

実施期間 2月～5月
 実施場所 3階 Cグループ食堂
 実施時間 月～金の14時から20分間
 実施回数 80回
 対象人数 7名の利用者(平均介護度3.6。車椅子使用。利用者15名の中からアンケートに答えられる方)

内容 日付を質問する。
 今日は何の日かを話す。
 座位での軽体操(指・手首・首・体幹・足)。
 DVDの歌と映像に合わせて手足を動かす。最後に全員で万歳三唱。

《4. 取り組みの結果》

座位姿勢等では、

- ・姿勢が良くなったり、傾きの改善がみられた。
- ・表情が豊かになった。
- ・傾眠の時間が減ってきた。
- ・毎日楽しみにされていた。

認知機能では、

- ・計算力の向上がみられた。(8点満点)
平均 約5.1点 ⇒約5.6点
- ・長谷川式スケールの点数の向上がみられた。(32.5点満点)
平均 9点 ⇒約10.6点

- ・ご利用者アンケートより
 - ・肩、目、背中が楽になった。
 - ・手、肘、肩、膝、足が動かしやすくなった。
 - ・気分がすっきりした。(7人中5人)
 - ・体操を続けたい。(7人中5人)
- ・職員アンケートより
 - ・N様の行動に落ち着きがみられ、車いすでの動きが少なくなってきた。
 - ・全員で体操を行なうことによりグループ全体の活性化につながった。
 - ・利用者間の交流が増えている気がする。
 - ・対象者以外の方も参加できて良かった。

《5. 考察、まとめ》

今回の取り組みで、姿勢改善には、体幹を前後左右に傾ける・左右にひねる体操が身体を支持する筋力の向上に効果があり、認知機能改善には、首を左右に傾ける・ひねる運動が頭部への血流促進になったことと、日付の質問や指の運動が脳への刺激になり、有効だったと思われる。

「気分がすっきりした」という意見が多かったことや「記憶がすこし良くなった気がする」と言われた方もいて、認知機能改善へのさらなる可能性も感じられた。

DVDによる体操を行なったことは、目と耳から入る刺激として有効であった。

また現場職員の負担を減らし、長期の取り組みができたことにもつながった。

今回の取り組みでは何よりも、ご利用者が喜んで活動し、個人個人で改善の実感を得ていただけたことが大変有意義であった。今後とも他職種のスタッフとも連携しながら取り組みの継続を図り、更なる改善を目指していきたい。

《6. 倫理的配慮に関する事項》

本発表を行うにあたり、御本人（ご家族）に口頭にて確認をし、本発表以外では情報を使用しないこと、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。

《7. 参考文献》

『軽度認知症の改善をもたらす運動プログラム』体力科学、63(1)、2014加藤守匡
『運動による脳の制御』島田裕之 杏林書院
『認知症予防の簡単エクササイズ』島田裕之 NHK出版
『きんトレ』久野信彦 自由国民社

《8. 提案と発信》

姿勢改善や体力維持・認知機能の改善には、体操・運動をねばり強く継続することが大事になる。継続するにはどういう体操が効果的か、どのくらいの量や回数・時間が良いか、個人差やタイミング等もさらに考慮検討していくことが必要である。また、ご利用者が飽きないようにレクリエーション的要素を取り入れて、すこしずつ内容に変化をもたせることも大事と思われる。