

1-7					
主題	生活機能向上と積極的な運動参加を促す取り組みについての考察				
副題	いつの間にか動いている自分で出来るリハビリ				
キーワード 1	自分で出来る	キーワード 2	動ける環境作り	研究(実践)期間	12ヶ月

法人名・事業所名	社福) 同胞互助会 昭島市高齢者在宅サービスセンター愛全園
発表者(職種)	市川佳寿美(介護職員)、吉田優子(介護職員)
共同研究(実践)者	鈴木輝美(理学療法士)

電話	042-545-8011	FAX	042-545-8012
----	--------------	-----	--------------

事業所紹介	社会福祉法人同胞互助会を母体とするデイサービスです。医療、栄養、機能訓練が充実しており、広い敷地が特徴です。また多種多様なクラブ活動も人気があります。定員は通所デイ(総合事業、一般)30名(土曜日のみ一般15名)、地域密着デイ(認知対応型)36名(土曜日のみ24名)。
-------	--

《1. 研究(実践)前の状況と課題》
 当デイサービスの活動スケジュールは午前中、歩行練習を中心に行っていた。しかし各々の歩行練習が終了すると、その他の積極的な運動は行わず、おしゃべりをして過ごす時間も多くなっていた。デイサービスの利用では、デイサービスに来るために利用者は整容を行い、親しい方々との談笑やレクリエーション活動で社会交流を行う。そして機能訓練により重度化を防止している。現状では、介護保険改定後に強化されている生活機能の向上に対する働きかけが不十分かつ利用者自らが積極的に行動する事が不十分ではないかと考えられた。

《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》
 そこで生活機能の向上に関しては、来園時から自ら荷物の管理を行うなど自分で行う事を明確にした。そして自己で考え、出来る事を増やしてゆくように働きかけた。運動に関しては安全に運動が行いやすい様に環境を整え、運動の流れを簡素化した。また個々のプログラムが実施しやすいように名札の工夫を行った。これらにより以前よりも生活に必要な行動ができるようになる事と積極的な運動参加が期待できるものと予測した。

《3. 具体的な取り組みの内容》
 生活機能の向上に関して：荷物を自分で収納できる様に、行いやすい棚とケースを作成した。また自己管理方法は自分で名札を探して荷物と上着に付けて頂いた。取り付ける名札は利用者が探しやすくなる様に名札の色分けを行った。そして利用者が腕を伸ばした時に取りやすい高さの調整を行った。実施場面では、職員が利用者の運動機能などに応じて介助量を調整した。

積極的な運動参加に関して：
 ①利用者の運動へのやる気を高められるように、声かけや称賛を意図的に多く行った。
 ②利用者が運動スペースを安全に移動できる様にする事と歩行練習を行いやすくするために、フロア内の無断転載・複製を禁じます。

テーブルを撤廃し椅子席のみにした。但し車椅子を使用する利用者にはテーブルを使用した。

③運動種目ごとに椅子を配置し利用者自ら移動した。つまり、同一の場所には留まらない環境にした。

④運動の流れは、個別で有酸素運動（自転車駆動、歩行）、筋力トレーニング（重水、マシン使用）を実施後、集団で椅子座位による全身体操、平行棒内のバランス運動を行った。

⑤個別で行う運動は首から下げた名札の裏面に運動種目、運動強度を明記した。

⑥運動開始前に筋力増強を目的に蛋白質摂取量の増加のため、大豆由来の栄養補助飲料を提供した。運動中は少量で頻度を多くした水分補給を行った。

《4. 取り組みの結果》

生活機能の向上に関して：以前は持参した荷物の自己管理を行っていなかった利用者が行える様になってきた。さらに、自宅で部分的にでも家庭内での役割として自分の事を行う利用者も現れてきた。

積極的な運動参加に関して：職員の声かけ、称賛を多くすることで、利用者の笑顔が多くなりスムーズに個別トレーニングが行えた。テーブルを撤廃したことで、スペースが広くなり利用者の移動がスムーズになった。運動種目毎に椅子を配置して同一の場所に留まらない形式にしたため、利用者同士で声をかけあって、運動する場面が多くなってきた。運動の流れを簡素化することにより、利用者は運動種目が分かりやすくなり、移動しやすくなった。個々の名札の後ろに運動種目と運動強度を明記することにより、利用者のみならず関わるスタッフも一目瞭然となったことで声掛けと誘導がスムーズになった。これらにより、個別に行う運動量が増加し利用者の重度化を防止できた。また、デイサービスの稼働率上昇とともに、利用者や家族の利用日の追加希望が増加した。サービスを辞める利用者は減った。さらに新規利用希望者がデイサービスの見学をした結果、利用開始に繋がる割合が上昇してきた。

《5. 考察、まとめ》

利用者にとっては自分で自分の物を整え管理しなくてはならなくなった分、手間は増えた。一見すると職員の関与量が少なくなった様に感じるものの、新たな方法の習得を促し、「手伝いすぎず自ら行える力の発揮」への介助量の調整は工夫を要した。また、テーブルの撤去と同一場所に留まれない環境の変化に開始時は、利用者の不満の声も多くあった。しかし、数ヶ月経過し新しいサービス方法と環境に慣れてくると、不満の声は無くなり、1年を経過した現在は、自分で自分のことを行うのが当然の様になってきた。そして、多くの笑顔と声を掛け合って積極的に運動を行う利用者が増加した。その結果、一部であっても自宅の生活場面に般化できるようになり、脳・運動機能の維持、向上が図られた。デイサービスは、生活能力向上や脳・運動機能の低下を阻止し重度化を防止する責務を負っている。当デイサービスは同じ空間で同じ職員のもと行ってきたサービスの方法と環境を少し変えることで、本来備えている利用者の能力を引き出し、運動への意欲を向上させることが実現できた。これによって、デイサービスの責務を一層全うできると考えられた。

《6. 倫理的配慮に関する事項》

なお、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説明し、回答をもって同意を得たこととした。

《7. 参考文献》

厚生労働省：平成 30 年度介護報酬改定における各サービス毎の改定事項について、2018

《8. 提案と発信》

デイサービスのサービス方法の見直しから、生活機能の向上と積極的な運動参加が行われた。それにより「もっと何かしたい、動きたい、楽しみたい」と前向きな要望が多くなってきた。利用者の能力を引き出し向上させていく事ができると実感できたため、引き続き様々な工夫を考えてゆきたい。そして多くの利用者が元気に住み慣れたご自宅で過ごしていけるよう取り組みを続けていきたい。