

4-3					
主題	機能訓練、口腔機能、栄養を総合的に取り組み、 程よいストレスを加え心身ともに元気になった事例研究				
副題	4つの視点の個別ケアを総合プロデュース				
キーワード 1	機能訓練	キーワード 2	栄養	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)	安部信悟(介護職員)、清水昌子(理学療法士)
共同研究(実践)者	齊藤綾乃(管理栄養士)、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(認知症対応型)36名(土曜日のみ24名)です。
-------	---

### 《1. 研究(実践)前の状況と課題》

近年フレイル(虚弱)という言葉が頻りに耳にし、フレイルである高齢者に対し早期に適切な介入や支援が求められている。最近では口腔機能低下がフレイル状態の初期段階と位置付けられ、デイサービスの多くの利用者においても、すでに口腔機能低下を生じている現状がある。2018年の介護保険改定では、機能訓練、口腔機能、栄養改善に注目しているが、単体で捉えるのではなく、各々が密接な関係にあるため、総合的な介入がより効果的であると考えられている。当デイサービスでは、年間を通して利用者の運動機能の変化を調べた結果、冬期よりも夏期の方が筋力低下を生じていた。夏の暑さのため外出を控え、運動量が低下するだけでなく、水分不足、麺類のみの摂取など栄養面の偏りも原因と考えられた。このことから、利用者に対して機能訓練、口腔機能、栄養改善を総合的に介入し、年間を通して元気になっていただく必要を感じた。また昨年の研究から、機能訓練よりも利用者自らが選んだクラブ活動の方が、ストレスは高いものの、クラブ活動参加による満足度、生き生きとした表情や自発性の高さから良いストレスとして刺激になっていることが考えられた。そこで身体的に元気になって頂くだけでなく、クラブ活動やレクリエーションを加え4つの視点から心身共に元気になっていただく取り組みが必要と考えた。

### 《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》

フレイル状態にある利用者について、これら4つの視点の連携を図りながら総合的に介入することでどのような影響を与えるのか検証し、利用者がとても元気になると予測した。

### 《3. 具体的な取り組みの内容》

- ①目標：まずご本人としっかり話をし、現実即したご本人のなりたい姿、目標を明確にする。
- ②機能訓練：理学療法士(PT)による理学療法評価を実施し、適切な歩行補助具や介助方法を明確にして、関わるスタッフが安全に配慮し、利用者への声掛けを意図的に多く行いながら歩行練習を積極的に行った。更に、脳機能訓練を併用することで、運動機能面だけでなく、認知症予防も図っていった。

③栄養改善：朝食を抜いて来園される利用者もいる事から、利用者全員に来園時に大豆由来の栄養補助飲料を飲んでいただいた。年間を通して体力低下が生じないように体重などのモニタリングを続けてゆき、適宜、補助食品の紹介を行った。食事形態はキザミを撤廃し、見た目はそのまま舌でも簡単につぶせる夢の食事である凍結含浸食を提供し、見た目から美味しく食べていただくようにした。タンパク質摂取量を減らさないよう食事内容の工夫も行った。

④口腔機能：義歯が無いと立位のバランスが悪くなるだけでなく、飲み込みも悪くなるなど、口腔内が主となって運動機能や全身状態に影響が及ぼされる。よって、口腔内の清潔を保つだけでなく、舌の運動や義歯の装着練習を行った。

⑤精神面での機能向上：専門家が担当するクラブ活動（音楽や養生功）を自ら選択して参加し、さらにレクリエーション活動への参加で良いストレスを感じて頂いた。

#### 《4. 取り組みの結果》

67 歳女性、全身性エリテマトーデス、転倒にて腰椎圧迫骨折後 1 ヶ月間入院。入院前は視力低下等があるものの身の回りのことは自立、しかしほとんど屋内に居ることが多かった。退院後、約 10 日後にデイサービスを開始。コミュニケーション可能であるが、一見して認知症を疑うほどボーっとした感じ。握力も日常生活に支障をきたす 6~7kg。下肢筋力は歩行が自立できない程の筋力。義歯装着せず、食事摂取できず、食欲もない状態。そこで PT、歯科衛生士、管理栄養士の介入が始まる。本人からは「トイレに一人で行きたい」との希望が聞かれる。各専門職の実施内容は次の通り。

PT：筋力トレーニング、歩行練習 歯科衛生士：義歯装着練習、義歯の清掃練習

管理栄養士：食形態の見直し・凍結含浸食の提供、タンパク質摂取量の維持

3 ヶ月後：自ら話しかけ、会話量が多くなり笑顔が多くなりみられる。握力も日常生活が可能。下肢筋力は 184~210%と顕著な増加。付き添い歩行も可能となる。→自宅では手すりや家具を使って自力でトイレに行けるようになった。

現在：食事を一口大に変更、全量摂取可能となった。義歯装着時に義歯の持つ部分を教えると自力で装着可能、清掃も自力で可能となる。本人より、「自宅のトイレに行けるようになったことがとてもうれしい」「デイサービスでみんなとお話をしたり、歩く練習をすることが楽しい」との感想が聞かれている。

#### 《5. 考察、まとめ》

①本人の希望が“明確”であった。 ②初期から、PT、歯科衛生士、管理栄養士のかかわりが行えた→しっかり食べて、栄養が補えた状態でトレーニングを実施出来たため、筋力増強につながった。 ③介入する頻度（デイ 3 回/週）が多かった。どれかが欠けていたら効果出現はなしえなかったと思われ、単体で考えるのではなく総合的に取り組むことで効果が大きく表れることが確認できた。またクラブ活動等もほどよい刺激になり、心身共に元気になることができた。

#### 《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》

深井 穂博 健康長寿社会に寄与する 歯科医療・口腔保健のエビデンス（超高齢化社会における歯科医療・口腔保健：健康寿命の延伸をめざして） 日本歯科医師会雑誌 66(10), 979-988,955, 2014

#### 《8. 提案と発信》

トイレに行きたい＝機能訓練と結び付けやすいが、口腔、栄養も併せて取り組む事で大きな改善がみられた。機能訓練単体で考えず、国の方向性に沿って併せて取り組む事が在宅生活をより可能にできる為、口腔や栄養も非常に大切である。加えて程よいストレスを得る事で、より元気になってもらえればと思う。