

5-2					
主題	デイサービス機能訓練の見える化				
副題	2年間における機能訓練と体力測定結果に関する報告				
キーワード 1	機能訓練	キーワード 2	体力測定	研究(実践)期間	24ヵ月
法人名・事業所名	社福) マザアス 高齢者在宅サービスセンターマザアス多摩川苑				
発表者(職種)	越路雄祐(作業療法士)				
共同研究(実践)者	安藤峽(看護師)、小川るみ(介護職員)				
電話	042-582-1675	FAX	042-582-1730		
事業所紹介	本施設は特別養護老人ホームに併設し、最上階の5階にあります。日当たりも良く、富士山も望める眺望です。緑豊かなベランダもあり散歩をしながら花や野菜を眺めたり、ベンチに腰掛けて休憩したりと楽しむ事が出来ます。一般型(定員45名)と認知症対応型(定員12名)に対応しています。				
<p>《1. 研究(実践)前の状況と課題》</p> <p>デイサービスでは何を、どのような結果になっているかという実情を外部の人間が把握することは必ずしも容易ではない。サービス内容を明らかにすること(見える化)は、内容に納得して利用してもらうために必要である。そこで、本論では機能訓練に焦点化し、①実際の訓練内容や回数、②身体機能の時間経過による変化の見える化を行いたいと考える。</p> <p>《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》</p> <p>デイサービスでの2年間における訓練内容と結果を明らかにする。内容は訓練種類と回数、結果は3ヵ月定期の体力測定結果により示す。次に身体機能維持と訓練内容との関係性について考察する。65歳以上の高齢者に対する健康づくりのための身体活動基準として10メッツ・時/週がある。基準と比較して実施した訓練はどう位置づけられるかを整理する。最後に、測定期間内で欠損のないデータの利用者について平均値に統計的有意差があるかを検定する。</p> <p>《3. 具体的な取り組みの内容》</p> <p>① 対象者：デイサービス利用者(登録117~132名)</p> <p>② 研究手法：機能訓練(フロア体操、パワーリハビリ、バイク運動、マッサージチェア)を行い、回数を記録し、3ヵ月ごとに体力測定(立位バランス、握力、立ち上り、5m歩行)を実施した。回数は体力測定の前月からの3ヵ月分ごとに集計した。</p> <p>③ 研究期間：訓練実施期間は2016年3月~2018年5月。体力測定は2016年6月、9月、12月、2017年3月、6月、9月、12月、2018年3月、6月の計9回実施。</p> <p>④ 部署間の連携：機能訓練や体力測定は、看護師と介護職員と協力しながら主に作業療法士が</p>					

実施。バイタルは看護師と、他のプログラムとの調整は介護職員と確認しながらすすめた。

⑤ 使用した道具：ストップウォッチ、握力計、テープ、テーブル、椅子2種類（肘かけ有・無）

#### 《4. 取り組みの結果》

訓練実施について、3ヵ月間の利用延数2,585～3,334人に対して、フロア体操1,743～2,100人、パワーリハビリ262～311人、バイク運動647～923人、マッサージチェア663～953人の参加であった。（訓練参加率）＝（訓練参加数）÷（利用延数）と規定すると、各訓練の参加率はフロア体操61～71%、パワーリハビリ9～14%、バイク運動24～31%、マッサージチェア24～30%となった。

各訓練の活動量（/回）を算出すると、フロア体操1.2メッツ・時/回、パワーリハビリ1.8メッツ・時/回、バイク運動0.6メッツ・時/回、マッサージチェア0.3メッツ・時/回となった。3ヵ月間の訓練の活動量は3,285～3,967メッツ・時となった。10メッツ・時/週の基準を用いると、3ヵ月間に必要とされる活動量は15,210～17,160メッツ・時となった。訓練の活動量は基準の20.8～25%であった。

体力測定項目の平均値の結果は、立位バランス2.14～2.63、握力13.31～14.79kg、立ち上り1.99～2.31秒、5m歩行6.69～8.27秒であった。（実施率）＝（実施人数）÷（登録人数）と規定すると、立位バランス68～76%、握力66～89%、立ち上り68～76%、5m歩行67～76%であった。

全9回の測定すべて行えた利用者は33人であった。33人について一元配置分散分析法により平均値の有意差を検定した（5%未満）。平均値の結果は、立位バランス2.45～2.73、握力13.35～15kg、立ち上り1.76～2.09秒、5m歩行5.82～7.25秒であった。すべての項目について、時間変化による平均値に有意差は認められなかった。

#### 《5. 考察、まとめ》

フロア体操の運動参加率は他の訓練より高かった。すべての介護職員の取り組みの成果といえる。体力測定結果は、測定月ごとに利用者の入れ替わりはあるが平均値に大きな変動はみられなかった。訓練での活動量は推奨された基準の20%程度であった。歩行や立ち上り動作は活動量の結果に反映されていなく、活動量が低めに出た可能性はある。統計検定からは、継続利用者グループは身体機能を一定程度維持しながら2年間過ごせたといえる。

#### 《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》

「運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書」（2013）、厚生労働省  
(<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/>)（2018年7月1日閲覧）

#### 《8. 提案と発信》

情報共有が利用者にとってより良いデイサービスを作っていくのではないかと思います。