

5-6				
主題	健康運動指導士による軽費老人ホームの施設内機能訓練の実施に関する報告			
副題	住まいの中での専門的機能訓練の効果と影響			
キーワード 1	機能訓練	キーワード 2	軽費老人ホーム	研究(実践)期間 10ヶ月

法人名・事業所名	社福) 浴風会 軽費老人ホーム 浴風会松風園			
発表者(職種)	寺林祐貴(健康運動指導士)、藤原幸久(相談課長)			
共同研究(実践)者	西村茂(施設長)、小室直子(介護職員)、稲垣美保子(看護師)、他			

電話	03-3334-5062	FAX	03-3334-5061
----	--------------	-----	--------------

事業所紹介	浴風会は関東大震災により自活が困難となった高齢者の援護を目的に、大正 14 年に設立されました。軽費老人ホーム A 型の松風園は昭和 37 年に事業を開始、昭和 59 年より定員 200 名で運営しています。自立した楽しい生活を一でも長く送っていただくよう、職員一同さまざまな取り組みを行っています。			
-------	--	--	--	--

《1. 研究(実践)前の状況と課題》

当園では、入居後の加齢や体調変化に伴い、食事、排泄、入浴に支障を来し自立生活が困難となり、特別養護老人ホームへの転居や病院への入院が必要になる方が一定数いらっしゃる。園からの転居先を即時確保するのは困難であり、また何よりも利用者の方々やご家族が住み慣れた園での生活の継続を強く望まれておられ、健康寿命の延伸に向けて「舞リハビリ」(舞の動きを取り入れた身体リハビリ)、料理を主体とした介護予防リハビリ、サロンレクリエーション等による身体的リハビリ、また法人内の施設が共同で予防リハビリ、クラブ活動等を実施し、一定の効果を上げてきた。

効果が上がるにつれて利用者・ご家族の健康への関心も高まり、より一層の運動機能向上のための施策を望む声が聞かれるようになると同時に、従来のプログラムに参加出来ない、あるいはしていない方への具体的な対応が課題となった。

《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》

利用者のこうしたニーズへの対応として、健康運動指導士の資格を持つ職員が常駐して施設内機能訓練を行うこととした。これまでの取組みと補完関係を保ちながら運動機能向上に向けたモチベーションを保っていただくとともに、運動機能が低下した利用者が参加できる訓練を提供することで身体活動性の維持向上を目指すこと、さらに引きこもりがちな利用者にも社会参加機会として利用していただくことを目的として施設内訓練を開始した。

《3. 具体的な取り組みの内容》

平成 29 年 9 月より、小グループでの機能訓練を 1 日 4 回、その他に個別の機能訓練を継続中。内容は立位、座位を問わず参加可能な体操やストレッチ、利用者個々の状況を踏まえて自重やセラバンド、マシンを利用した筋力トレーニングやバランス運動、エアロバイク等を利用した有酸

素運動のほか、障害者向けプログラムを援用したアダプテッドスポーツ等を実施。

利用者自身の目標設定と達成度を明確化するため、希望者には記録紙をお渡しして進捗状況や前回との比較を行えるようにし、自身の参加状況や能力の向上を感じていただけるよう配慮している。

個別訓練では居室から実施場所まで出てきていただき、手足の軽いストレッチを行った後は会話を終始することも含んでおり、単に運動機能だけでなく利用者の QOL 全般の向上に寄与するよう配慮している。

《4. 取り組みの結果》

開始直後は居室を訪ねて声掛けし参加を促したが、その後は利用者間の口コミにより参加者が拡大。開始当月は参加者 17 名、述べ回数 27 回であったが、5 か月後の 1 月にはそれぞれ 59 名 222 回、6 月には 65 名 329 回と人数、回数共に急増した。利用者の声として、運動機能の維持向上に対する喜びだけでなく「楽しいから次回も参加したい」「顔見知りの人が増えた」「自分でも運動が出来ると思わなかった」等の声が上がっている。

日常会話でも健康志向の高まりが感じられ、以前は月に 3～4 件程度あった「〇〇さんが介護保険の申請をしたから自分もしたい」という相談に代わって「〇〇さんがやっている機能訓練に参加してみたいがどうすればよいか」という相談が同数程度見られるようになった。職員側の変化として、他職種の職員との情報連携により利用者の身体状況に関する理解が促進され ADL の正確な評価につながるとともに、他施設との連携においても情報提供の幅が増大した。

開始後 10 ヶ月を経過した現在も利用希望者は増加しており、デイサービスや訪問リハビリの利用に拒否的な利用者が施設内訓練の利用希望を申し出ることも多々見られている。

《5. 考察、まとめ》

介護予防はフォーマルサービスでも力が入れているが、他所でのサービス利用に消極的な利用者も少なくない。こうした利用者であっても運動機能や時間的制約、心理的障壁の少ない環境が提供できれば、機能訓練への参加意欲を喚起できることが確認できた。また、参加の広がりについては職員からの働きかけだけでなく利用者間の力動が大きく作用する様子が認められた。わずか 10 ヶ月のレポートであるが、今後も継続しながら年単位での効果を検証していきたい。

《6. 倫理的配慮に関する事項》

本発表にあたり、この内容は本発表以外で使用しないこと、個人情報統計的に処理すること、拒否により不利益を被ることはないことを本人に口頭にて説明・確認し、回答をもって同意を得たこととした。

《7. 参考文献》

「運動処方指針-運動負荷試験と運動プログラム-(原著第 8 版)」(2011)、編集者 American College of Sports Medicine、監訳日本体力医学会・体力科学編集委員、南江堂

「介護予防マニュアル改訂版」(2014)、介護予防マニュアル改定委員会

「高齢者体力向上トレーニングマニュアル」(2004)、北海道保健福祉部

《8. 提案と発信》

介護予防が社会全体の課題となる中、レクリエーションを通じた運動機能の向上はさまざまな施設で行っているが、施設内機能訓練をさまざまな形で提供することは、利用者の運動機能や体力の維持向上に寄与するだけでなく、生活全体のモチベーションアップにつながる可能性がある。介護保険サービスの利用だけでなく、生活を支える中での機能訓練の導入効果について、今後とも経過をお伝えしていきたいと考えている。