

6-9			
主題	ながら運動と階段昇降運動の効果と課題について		
副題	笑顔で楽しく健康になる		
キーワード 1	ながら運動	キーワード 2	健康
		研究(実践)期間	6ヶ月
法人名	社会福祉法人 ウエルガーデン		
事業所名	ウエルガーデン 西が丘園 (通所介護)		
発表者(職種)	鷹簀志乃(生活相談員)、金山 光一(介護員)		
共同研究(実践)者	杉田幸樹郎(生活相談員)		
電話	03-5924-7825	FAX	03-5924-7712
今回発表の事業所やサービスの紹介	ウエルガーデン西が丘園は北区西が丘に平成10年に開設した通所介護です。一般型通所介護定員48名、認知症対応型通所介護定員12名で、ほか、特別養護老人ホーム、短期入所生活介護、訪問介護、居宅介護支援事業所、地域包括支援センター(高齢者あんしんセンター)が併設しています。		

《1. 研究(実践)前の状況と課題》

平成 21 年より歩行の取り組みを始めているが、ただ距離を歩くだけのアクティビティになりがちであった。本研究では平成 27 年 10 月から平成 28 年 3 月のデータを基に統計を取り、今後、実施していく上での指針と活用役に立たせる。歩行することにより日常生活の活動を高め、認知症予防、筋肉量減少などの老化予防に効果的とされており、本実践により生きがいや自己実現を目指す。そして、歩行を飽きさせずに続け歩行距離を延ばす為に、ながら運動と階段昇降運動を実践に取り入れる。

《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》

本研究の目的は、歩行距離の維持・向上である。ながら運動により地域の方や職員・ご利用者同士のコミュニケーションによる社会的孤立感の解消、唱歌を歌いながらのリラックス効果、しりとり・クイズによる脳活性化効果、おやつ購入ハイクによる社会への参加。

また、階段昇降運動により歩行を安定させ基礎代謝をあげる効果等の相乗効果を見込む。

《3. 具体的な取り組みの内容》

1. 対象者

男性：43名 女性：81名 計124名

2. 取り組みの手順

(1)ご利用者が来園され、バイタルサインの測定・水分摂取(200~400cc、季節・天候により異なる)・ご本人(ご家族)からの連絡事項を確認し、歩行一覧表(職員間の情報共有書類)により事前にデジタルメジャーを使用し測定したコース別のグループ分けをする。

(2)持出品の準備、体温計・血圧計・ゴミ袋・タオル数枚・尿取りパッド・紙パンツ・水分補給用品・レインスーツ(雨天時)・傘(雨天時)・帽子(季節により)を専用リュックに用意する。

(3)実践時間帯はサービス提供時間内にて行う。ご利用者の歩行能力に応じて屋内歩行は施設内の地下2階または屋上、屋外歩行は

施設周辺で実践する。歩行後に水分補給をする。

(4) 歩行終了後に歩行一覧表(職員間の情報共有書類)下段の実施記録欄にご利用者名・歩行距離を記入する。

(5) 各ご利用者のサービス提供記録(当事業所とご利用者・ご家族との情報共有書類)に歩行距離を記載する。

(6) 各ご利用者の歩行距離をパソコン内のフォルダにデータ入力する。

(7) 終礼にて当日の歩行担当職員は歩行状況等の報告を行なう。

※初回のご利用者はアセスメントシートを参照し、歩行距離を決め実践する。

3. 実践における留意事項

歩行時の姿勢。体調観察により休憩を入れる。自転車・ジョギング走行の方との接触による事故等に留意する。

《4. 取り組みの結果》

本研究期間内での歩行状態を向上・維持・低下で統計したところ、維持された方は男性 19 名・女性 27 名の合計 46 名。向上された方は男性 15 名・女性 29 名の合計 44 名。低下された方は男性 9 名・女性 25 名の合計 34 名になり、目的の歩行距離の維持・向上で 72%の成果が見られた。

※歩行状態の向上されているご利用者の 2 例
例 1) T・S 様 男性 75 歳 要介護 2
目標：自宅にて一人で入浴(浸浴含め)したい(利用当初は歩行拒否→歩行器を使用し屋内歩行 500M→歩行器を使用し屋外歩行 505M)。

例 2) Y・A 様 女性 88 歳 要介護 1
目的：身の回りの事(洗濯・掃除等)を持続して行いたい(杖歩行にて屋内歩行 50M→歩行器を使用し屋内歩行 500M)。
ご利用者の聞き取り及び職員・ご家族・ケアマネジャーとの情報共有により要因は下記のとおりと考えられる。

(1) 維持の要因

ご利用者が現状の歩行距離に満足している。

(2) 低下の要因

疾患、下肢筋力の低下による怪我、自宅での身体活動量の低下。

ながら運動により親子・ペットと散歩されている近隣の方との雑談及びおやつ購入ハイクにてデイサービスの目的の一つである社会的孤立感を、徐々に解消の効果を上げており、唱歌を歌いながらでは、ご利用者の笑顔が見られ、しりとり・クイズによる成果は現れていない。また、階段昇降運動を実践されているご利用者 3 名の歩行距離は向上の成果が見られる。

《5. 考察、まとめ》

1. まとめ

歩行距離を向上するには、目標及び目的を持っていただき、継続して実施することが大切である。

2. 考察

歩行は自立した生活に欠かせないもっとも基本的な動作であると考えられる。ながら運動及び階段昇降運動による本実践を通して引きこもりや寝たきりの予防効果になると考えられる。

《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》

厚生労働省(2016)「介護予防」
(<http://www.mhlw.go.jp/>
2016.6.23)

《8. 提案と発信》

今まで以上に法人内、他事業所、他業界の方等と連携しご利用者の健康及び歩行能力の維持・向上に努める。