

6－6					
主 題	自発的な運動機会設定によるフレイル予防へ				
副 題	パタパタ体操で、100 歳まで自分の足で歩ける毎日				
キーワード 1	養護老人ホーム	キーワード 2	パタパタ	研究(実践)期間	10 ヶ月

法人名	社福) 同胞互助会	事業所名	養護老人ホーム偕生園
発表者(職種)	田中美帆(副主任)、山内一史(支援員)		
共同研究(実践)者	なし		

電 話	042-541-1236	FAX	042-545-5315
-----	--------------	-----	--------------

事業所紹介	昭和 34 年に開設した 140 床の施設で、今年開園 65 周年を迎えました。敷地内に公園や畑、さくらや梅の木があり緑豊かな環境にあります。 法人内に特養や在宅サービス事業所、診療所を併設しており、各事業所と連携をとりながら、安心して生活をして頂けるように日々支援をしています。
-------	--

《1. 研究(実践)前の状況と課題》

入居利用者の高齢化が顕著であり、フレイルの進行リスクが課題である。入居利用者の平均年齢は 82.4 歳。全体の 4 割以上を 80 代が占めている。介護認定率が高く、全体の約 57% (81 名) が介護認定を受けている。介護度のボリューム層は「要介護 2・3」で、認定者全体の 56.8% を占めている。利用者のフレイルリスクを下げて健康的な日常生活の継続性を上げる必要がある。

《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》

目標設定：自発的な運動機会を作ることによってフレイルを予防する。

仮説(期待する成果)：運動機能低下が懸念される高齢者にたいして簡単に行える自発的な運動機会を設けて、最低限の職員介入で運動の継続と機能の維持向上を目指した。

《3. 具体的な取り組みの内容》

① 対象者

10 名でスタート。期間中に 1 名継続不可の事案発生のため有用データ人数は 9 名。9 名の平均年齢は 79.8 歳。最高齢 97 歳、最年少 68 歳。男性 3 名、女性 6 名。

② 取り組みの具体的な手法

「足首を上下に動かす運動」であるパタパタ体操で機能向上を図る。対象利用者の居室に器具を設置。運動回数を記録できるファイルを用意。記録は実施者本人が記録する。毎月 1 回、効果測定を実施。効果測定の結果記録を本人に渡す。

③ 取り組み時間や期間

2025 年 8 月～2026 年 5 月

④ 取り組みの手順

- ・居室にパタパタ器具を設置。椅子に座った状態で、つま先を床へパタパタと打ちつける運動を利用者が自主的に実施。パタパタ運動は 1 セット、50 回を目安に説明した。

- ・毎月 1 回、効果測定を実施。測定内容は 5M 歩行、5 回立ち上がり、握力の数値を計測。

⑤ 取り組んだ職員数や構成

毎月の効果測定時の人員が 1～2 名。

⑦ 使用した道具や費用

パタパタ器具 10 台 1 台 10,000 円程度

利用者別に日々の運動回数を記録できるファイルを用意

⑧ 活動の成果を出すポイントになった点

効果測定を毎月実施した。実施結果は利用者にフィードバックした。器具を使用することで運動量の負荷を一定にすることができた。運動器具も構造が単純でわかりやすいので迷わずに取り組みやすかった。職員が利用者に声かけによる運動の促しも行うが、あくまでも自発的な行動を主軸においた。

《4. 取り組みの結果》

効果測定の全体傾向として「5 回立ち上がり」と「5M 歩行」のタイムは多くの対象者で明確な向上傾向が見られた。「5 回立ち上がり」の全体傾向は約 33%～35%タイムが縮まっており、身体機能が大きく向上していることが数値として示された。5M 歩行も多くの対象者で初期に比べて最終期のタイムが短縮、あるいは良好な数値を維持している。初期平均：7.41 秒、最終期平均：5.42 秒、変化率：26.8%の減少。

一方で、「握力」の推移は向上・維持・低下・大きな変動など、対象者による個人差が非常に大きいという結果であった。

《5. 考察、まとめ》

10 か月間、効果測定を実施した結果、身体機能が大きく改善した時期があった。開始時期より 2～3 ヶ月後に「5 回立ち上がり」と「5M 歩行」に大きな改善が見られた。大きく改善した後も数値がさがることなく維持ができた。

運動回数を記録できるファイルを用意し、運動回数の記録を個々の利用者をお願いをした。対象利用者の全員がほぼ毎日パタパタをしていた。どの利用者も習慣化されており、パタパタを行う時間帯を決めていた。

《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》

介護予防を実践するプログラム化創動運動マニュアル（発行：文部科学省指定研究所バイオフィリア研究所）日本サルコペニア・フレイル学会（<https://www.jasf.jp/contents/flail.html>）（令和 8 年 5 月）厚生労働省・生活習慣病予防のための健康情報サイト（<https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/exercise>）（令和 8 年 5 月）

《8. 提案と発信》

活動は現在も継続中である。令和 8 年 4 月より利用者 10 名を追加した。自分で出来ることを最後までできるように本人の意思を尊重しながら毎日の生活を心地よく送っていただくことを願い、支援している。