

8-3					
主題	ご利用者が主体的に運動できるデイサービスの環境づくり				
副題	いつでもどこでも気軽に楽しく体を動かそう				
キーワード 1	機能訓練	キーワード 2	なし	研究(実践)期間	12 ヶ月

法人名・事業所名	社福) マザアス デイサービスセンターマザアス氷川台
発表者(職種)	山口圭司(生活相談員)、井熊尚美(介護職員)
共同研究(実践)者	曽根麻衣(介護職員)、鈴木貴典(理学療法士)、岡田謙(作業療法士)

電 話	042-477-7263	FAX	042-420-5388
-----	--------------	-----	--------------

事業所紹介	デイサービスセンターマザアス氷川台は定員39名で、認知症対応型デイサービス(定員12名)を併設した通常規模型デイサービスです。ご利用者の生活を意識した生活リハビリに積極的に取り組んでいます。
-------	--

《1. 研究(実践)前の状況と課題》

デイサービスの利用が継続できず、在宅での生活が困難となる大きな要因として、転倒・骨折からの入院や施設入所がある。転倒を予防するため、一日複数回の体操プログラムを実施するなど機能訓練の強化を図ってきた。ところが、職員が主導する機能訓練にご利用者が受身的に参加している現状があり、ご利用者が主体的に体を動かすことには繋がっていなかった。

《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》

ご利用者の意欲を引き出し、自発的な運動習慣を身に付けてもらうことが目的。ご利用者が習得しやすく、自宅でも簡単にできる運動メニューを提供。また、機能訓練はリハビリ室の中で器具や機械を使って行うという先入観を払拭し、いつでもどこでも気軽に体を動かすことができる環境づくりを目指した。

《3. 具体的な取り組みの内容》

- ・デイルーム内に簡単に組み立てる運動メニューを張り出し、ご利用者が好きなときに自主的に下肢筋力訓練や歩行訓練などができる場所を設置。
- ・身体機能の維持・向上だけでは転倒予防には不十分であるため、デュアルタスク(二重課題)運動を導入し、体を動かすと同時に頭を使うことで、認知機能の維持・向上にもつながる取り組みを行った。
- ・家族懇談会において介護予防運動指導員による介護予防運動メニューをご家族に体験して頂いた。

《4. 取り組みの結果》

・デイルーム内に自主的な運動ができる場所を設置したことにより、昼食後の休憩時間など、少しの空き時間を活用して、ご利用者がご自分のペースで歩行訓練や下肢筋力訓練を行っている姿がみられるようになった。

・デュアルタスク運動は、頭と体を同時に使う運動で、日常生活の中で誰もが無意識に行っている「歩きながら会話をする」などの行為にも、その要素が含まれている。ご利用者同士や職員と会話を楽しみながら、一周約200mのベランダ散歩を行うことを定例化することで、心身機能の維持・向上を図っている。また、より実践的で効果的なデュアルタスク運動として、ステッププラスなどのエクササイズを実施している。比較的に運動能力の高いご利用者を対象とし、筋力、バランス、姿勢、柔軟性の向上を図るとともに、認知機能の維持・向上につなげている。

・家族懇談会にて、実際にご家族に介護予防運動メニューを体験していただくことで自宅で運動を続けていく大切さや介護予防に対する理解を深めることができた。

《5. 考察、まとめ》

自主的な運動ができる場所を設置したり、自宅でも簡単にできる運動メニューを提供したりすることで、職員が声をかけなくてもご利用者が自ら体を動かす場面が増えてきている。ところが、もともと体を動かすことが好きで、比較的に意欲の高いご利用者が中心となっている傾向もあるため、ご利用者全体に広がっていくまでには至っていない。ご利用者の意欲向上につながる仕組みづくりを引き続き行っていく必要がある。

《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》

『生活リハビリ体操一人が動くということ』(2000)、三好 春樹、雲母書房

『ココカラボが教える 中高年のためのステッププラス・エクササイズ ～100歳まで転ばない! 頭と体の楽しい体操～』(2012)、山田 実、マイナビ

『疾患別リハビリ体操』(2011)、大田仁史、QOLサービス

《8. 提案と発信》

在宅生活を継続するためには、転倒の予防が不可欠であるが、何よりもご利用者自身が主体性を持って日々体を動かしていくことが重要である。リハビリ室の中では一生懸命でも、それ以外の時間は無為に過ごしてしまいがちな方や、機能訓練指導員のことを「先生」と呼び、「先生」の訓練を受けると体の動きが良くなる、体を治してもらえる、とつい思い込んでしまう方もいる。しかし、普段の日常生活の中で小まめに体を動かすなど、日々の積み重ねが一番大事だということをご利用者に理解していただけるようにすることが肝要である。