

1-10

簡易なものを用いた通所介護予防の効果判定

エクササイズボールやセラチューブで遊び感覚を入れた運動

通所介護予防
遊び感覚の運動

デイサービスセンター ちょうふ花園

理学療法士 梅津 鋼
東京都調布市下石原 3-44-1

理学療法士 須田 晶子
相談員 上村 功

042-484-2002
042-484-2286

E-mail <http://www.tojinkai.or.jp/>

今回の発表の施設
またはサービスの
概要

ちょうふ花園は、平成 16 年 3 月に都内初のユニット型の特養として 80 床(8 ユニット・全室個室)を開設、その後デイサービス、居宅介護支援事業、地域包括支援センター、通所介護予防の事業運営をしている。

〈取り組んだ課題〉

- ・要支援者の通所介護予防による介護の重度化の予防
- ・簡易なものを用いて、低コストで自宅でも可能な運動
- ・遊び感覚を取り入れながら継続して実施できるプログラムを考える
- ・定期的な運動の効果を判定する

〈具体的な取り組み〉

- ・ 予防のための運動の必要性を啓蒙する
- ・ 週 3 回トータル 2 時間の通所介護予防のプログラムを実施する(気軽に通える時間を設定した)
- ・ 内容は柔軟性、筋力、バランスを中心に据え、①バイタルチェック ②ヨガマットに座ってのストレッチ(30 分) ③セラチューブやエクササイズボールを使った筋力トレーニング(40 分) ④バランスクッション等を使ったバランス訓練(20 分) ⑤月ごとにテーマを設定し、脳トレ等のゲーム(10 分) ⑥水分補給をかねた雑談を実施
- ・ 参加者は要支援 1、2 および要介護者 1 の方、約 30 名で(1 回の参加人数は 9~14 人)、そのうち効果判定をしたのは、参加後、3 ヶ月以上経過した要支援者 14 名
- ・ 3 ヶ月ごとに運動テストを行い、開始時と 3 ヶ月後の結果を比較し、統計処理を行った。
- ・ テスト項目は、①立位前屈 ②5m最大歩行能力 ③ Timed up&go ④開眼片足立ち ⑤握力 ⑥ファンクショナルリーチ ⑦2 分間足上げ を実施した
- ・ 担当職員は、理学療法士 1 名と通所スタッフ 1 名
- ・ 費用はエクササイズボールとセラチューブ、ヨガマット、バランスクッション等で約 5 万円強

〈活動の成果と評価〉

14 名の開始時と 3 ヶ月後のテスト項目の結果として、

- ①立位前屈は 9 名が向上し、平均 2cm(+6.5~-1.5)の改善が得られた(p<0.1)
- ②5m最大歩行能力は 13 名が向上し、平均 1.33 秒(+0~5.48)の改善が得られた(p<0.05)
- ③Timed up&go は 12 名が向上し、平均 1.367 秒(+7.83~-2.43)の改善が得られた(p<0.1)
- ④開眼片足立ちは全員が向上し、平均 13.53 秒(+0.7~38.24)の改善が得られた(p<0.01)
- ⑤握力は、平均 0.589 kg(+6~-2.5)で変化なし
- ⑥ファンクショナルリーチは 11 名が向上し、平均 3.32 cm(+12~-5.5)の改善が得られた(p<0.05)
- ⑦2 分間足上げは 11 名が向上し、平均 16.86 回(+65~-30)の改善が得られた (p<0.05)

- ・また前期高齢者と後期高齢者での比較では、差が無かった(年齢に関係なく、運動の効果が期待できる)
- ・参加頻度が、週 1 回の方と週 2 ないし 3 回の方での比較も差は無かった(週 1 回の運動でも、効果が期待できる)
- ・利用者の変化として、送迎されていた方が、一人で歩いて通所することが可能になる
- ・イスの生活のみから楽に床に座ったり、立ち上がったりにできるようになった利用者が多い
- ・仲間意識が芽生えて、運動後、一緒に買い物に行くようになる(活動範囲の拡大が得られる)
- ・要介護 1 から要支援 2 になった方が 2 名ほどいる

〈今後の課題〉

- ・ 参加者をもっと増やしたい=啓蒙活動の強化
- ・ 下肢筋力のテスト項目の追加
- ・ 健康関連 QOL との関係を見ていく必要性