3-13

少人数グループ活動での予防プログラムの取り組み

自宅で継続可能な運動・認知症予防活動の実践

介護予防
運動機能向上

在宅サービスセンター ひので^{ユートピア}理想郷の園

生活相談員 小林博美

介護職員 和田武夫

東京都西多摩郡日の出町平井 3076

TEL 042-597-3200

E-mail : home36@hinode-home.or.jp

FAX 042-597-3880

URL : http://www.hinode-home.or.jp/

今回の発表の施設
またはサービスの
概要

平成9年に日の出町より委託を受け開設、介護保険施行後は、特養併設型の居宅サービス事業として現在に至る。利用登録者数は95名、1日の定員は、通常規模型35名(介護予防含む)、認知症対応型10名です。

〈取り組んだ課題〉

- 介護予防・運動機能向上プログラムの導入にあたり、利用回数が少ない要支援1・2の方に対し、どのように効果的なプログラムを提供できるか。
- すでに開始していた脳活性クラブ(1桁の計算50問)により、認知症予防の効果が認められたが、利用日の関係で継続して取り組むことが難しい。

〈具体的な取り組み〉

- 対象者：要支援1・2(一部要介護1の方を含む)活動への参加希望があり、活動日の調整が可能な方。
- 人数：10名
- 手法：①「わたし日誌」ファイルの配布と取り組み活動チェック。②週1回のグループ活動(体操・共同作品づくり)
- 時間：毎週1回、1時間30分程度
- 期間：平成19年3月から現在まで
- 職員：担当者として専任1名
(グループ活動の立会い及び日誌のチェック)
- 連携：参加の呼びかけと、申込用紙の配布・回収(担当職員、他職員)、健康チェック(看護師)活動内容の説明及び利用日調整(各ケアマネージャー)
- 道具：「わたし日誌」ファイル、共同作品の替え歌用CD、鈴、タンバリン、平行棒、セラバンド
- 費用：月額300円(ファイル、記入用紙等)
- 「わたし日誌」ファイルの内容：
介護予防体操(写真入り)/嚙下体操(イラスト)/計算50問/音読(昔話)/日付、曜日、天気、起床・就寝時間、健康チェック(分かれば体温、血圧、脈拍)計算にかかった時間と得点、読んだ物(新聞・雑誌含む)、1日の日記など

〈活動の成果と評価〉

- 全体を通して→日誌を記入するため、毎日の体操や計算などを習慣づけることができた
- 自分ひとりではなく、皆で取り組むことによりシナジー効果が生まれ、やる気、生きがいにつながった
- 血圧値の記入→血圧計を購入、自宅で継続して血圧値の測定をする等、健康管理に意識が向いた
- 共同作品の替え歌を他利用者の前で発表
→連帯感が高まり、各人の自信につながった
他利用者より元気クラブへの参加希望の声が聞かれた。
- わたし日誌の記入→記録から認知症の進行や心身の状況を職員が把握でき、家族・ケアマネジャーへの情報提供及び受診につなげられた
- 通所介護計画のみでなく、ケアプランの目標として提案できるようになった
- 他地域から転入されなじみのなかった利用者と他利用者との交流の場を提供できた
- 杖を使用せず歩行できるようになった

〈今後の課題〉

- 日記をお互い発表し、共有できるよう取り組みたい
- 認知症の進行により継続が困難となった場合のフォローをどうするか
- グループ活動参加者以外を対象とした取り組み

〈参考資料など〉

- 川島隆太『脳を鍛える大人の計算ドリル 単純計算60日』『音読ドリル』(くもん出版)