

# 5-3

## 介護予防通所介護の実施について

### 運動器機能向上プログラムの取り組みについて

新たな取り組み

身体機能の向上

光陽苑デイサービスセンター

相談員 川村 利寿

東京都練馬区西大泉5-21-2

介護士 豊泉 俊之

理学療法士 道野 眞己・川崎 育恵

TEL : 03-3923-5264

kouyouen@f3.dion.ne.jp

FAX : 03-3923-5166

http://www.timelyhit.ne.jp/senyoukai/

今回の発表の施設  
またはサービスの  
概要

社会福祉法人泉陽会が母体である光陽苑は平成3年4月に開設。特養、ショートステイ、デイサービス（一般39名・認知12名）、居宅介護支援事業、訪問介護を併設し、地域に根ざしたサービスを実施している。

#### 〈取り組んだ課題〉

- 運動器機能向上のための計画書等の書式作成。
- トレーニングマシン以外で取り組める運動プログラムの考案と運動器具の導入。
- 理学療法士との連携。

#### 〈具体的な取り組み〉

- 区が主体となり取り組んだ介護予防プロジェクトチームへの参加。
- 介護予防運動指導員資格取得者の職員他1名を担当職員とし、利用者へ運動プログラムに参加すること（制度改正についても含む）の必要性を認識してもらうための説明。
- 練馬健康いきいき体操を取り入れた事前事後の準備、整理体操の実施。
- 運動器具としてスリング、フィジオロール等を導入し、利用者が飽きることなく楽しくバラエティに富んだプログラムの策定。
- 運動内容がわかりやすいように図解（カラー）による資料作成。

#### 〈活動の成果と評価〉

- 当初は運動プログラムへの参加に意欲的ではなかったが、身体的な変化を感じる方も多く、前向きに取り組む姿勢が感じられた。
- 理学療法士からその都度利用者へのアプローチの仕方や実施内容（書式も含む）のアドバイスをもらうことができた。
- 運動プログラムの一部を自宅でも実施している方が多く、当苑の方向性が浸透してきた。
- 区のプロジェクトチームへの参加により、基本書式を参考にした独自の計画・報告書を作成することができた。
- 運動プログラムに取り組んでいる利用者を見て、一般デイ対象者からも、参加してみたい等の声が聞かれた。

#### 〈今後の課題〉

- 具体的な数値での効果が見えていないのでどのようにデータを抽出していくか。
- より個別性の高い運動プログラムの提供。
- 介護予防を実施できる職員の育成。