

1-2

転倒防止

オリジナル体操

軽費老人ホームの介護予防への取り組み

脚からはじめる健康ライフ

軽費老人ホーム 偕楽荘

発表者：生活相談員 岡 靖晃	共同研究者：看護師 大上尚子 栄養士 田辺保雄
所在地：東京都多摩市山王下1-18-2	共同研究者：ケアワーカー 藤沢紀子
TEL：042-376-1711	E-mail： oka@rakuyuukai.com
FAX：042-337-0327	URL： http://www.rakuyuukai.com/

今回の発表の施設 またはサービスの 概要	軽費老人ホーム偕楽荘は昭和43年に開設し、平成8年に現在の多摩市山王下に移転しました。入荘者50名の自立の施設です。人気のキャラクターキティちゃんでも有名な多摩センター駅から徒歩15分の高台に建てられた施設です。
----------------------------	--

〈取り組んだ課題〉

- ・慣れ親しんだ軽費老人ホームでの自立した生活を継続することを目標に、介護予防システムを構築

- ・軽費老人ホームの利用者は自立を基本としているが、疾患を抱えている方が多い。
- ・転倒をしてしまうと、要介護状態になることが多い。
- ・利用者自身が、自立に関心はあるものの何をしてよいかわからない。

〈具体的な取り組み〉

- 1、介護予防について、利用者アンケートを実施。
 - ・軽費老人ホームでの自立した生活の維持を80パーセントの方が望んでいる。
 - ・日常生活で常の転倒への不安がある。
- 2、アンケート結果から専門的な介護予防システムの必要性を考え近隣の大学病院のリハビリ室との業務締結を行った。
- 3、利用者対象に体力測定を実施し個人の身体機能の把握を行った。
測定内容：反復横とび、握力、2分間歩行、片足閉眼立ち、立位体前屈
- 4、その後、年4回、PTの先生と一緒に、介護予防教室を実施し、継続して体力測定とそのフィードバックを行った。

〈活動の成果と評価〉

- ・体力測定の結果より、前後の動きは、日頃から歩行することにより、十分な運動が確保できているが、左右、横方向については日頃の生活の中で補う動きがないため、平均より低い数値がでた。その結果、横への力が加わった時にバランスを崩しやすいという弱いところがあった。
- ・リハビリ専門の先生に相談し協力を得ることで、専門的なオリジナル体操が生まれ、利用者の弱いところ、つまり横方向の強化につながるオリジナル体操ができた。
- ・継続して体力測定を行い、結果を数値で示されることによって、自分の現状の把握と目標を持って体操を行うことにつながった。また、結果を個人面談でフィードバックすることによって、各個人の弱いところ、強いところの確認が詳細にでき、生活スタイルにも変化がでた。
- ・開始から4年経過したが、体力測定の数値は大半が現状の維持ができており、また、転倒への不安の軽減につながった。

〈今後の課題〉

- ・介護予防体操は基本体操が中心のため、マンネリ化してきており、モチベーションの維持が必要。

〈参考資料など〉

【メモ欄】