

1-2		主題	認知症高齢者に対する歩数計の活用とその効果に関する研究
歩数計		副題	運動の動機づけを支援するために歩数計を活用する方法
認知症			
研究期間	10ヶ月	事業所	特別養護老人ホーム 西水元あやめ園
発表者：介護リーダー 杉浦 美香（すぎうら みか）		アドバイザー：相談員 笹崎 孔明（ささざき よしあき）	
共同研究者：介護職員 木下 麻美 ・ 坂入 麻奈美 ・ 青野 あゆみ ・ 機能訓練指導員 森下 淳			
電話	03-3826-2951	メール	yontoku@mue.biglobe.ne.jp
FAX	03-3826-2957	URL	http://care-net.biz/13/ayame

今回発表の事業所やサービスの紹介	社会福祉法人武蔵野会を母体とし、平成11年に開設。入居90床、ショートステイ14床で運営。認知症対応型通所介護、居宅介護支援事業所を併設しています。法人の「自分を愛するようにあなたの隣人を愛せよ」の理念のもとに、全職員が一丸となってサービスを提供しています。
------------------	---

《研究前の状況と課題》 認知症高齢者が歩数計を使用することで、自らの身体活動量を理解することが課題であり、歩数計の使用が運動への動機づけとなり、健康や体力に自信をもたらし、今後の運動継続への意欲に繋がり、認知症リハビリとして効果的にその役割を果たせると考えられる。 ＜事例＞ ① A氏：認知症（長谷川式知能評価スケール18点）左上下肢麻痺。深夜や明け方、フロア内を車椅子で自操し周回を繰り返す。そのため、日中は眠気があり昼夜逆転傾向である。 ② B氏：認知症（長谷川式知能評価スケール9点）シルバーカーを使用し歩行。便秘症で腹満があり、つねに下剤服用の希望がある。	＜具体的な利用者の課題＞ - A氏の課題→夜間の活動量はあるが昼夜逆転しており、生活リズムができていない。 - B氏の課題→便秘症であり、水分、食事は摂取できているが、1日の活動量が非常に少ない。 《研究の目標と期待する成果》 ＜A,B氏共通の目標＞ ①歩数計を使用することで活動量をあげる。 ②A,B氏がそれぞれ1日の歩数量を把握(利用者、職員)し目標設定をする。 ③認知症のあるA,B氏が歩数計を使用することで自主的に生活できる。 ＊認知症のリハビリは、利用者との関わりが困難な場合が多いが、歩数計を使用することで明確な状態を把握し、自ら歩数を意識できるのであれば、新しい認知症リハビリが確立できる。
--	--

《具体的な取り組みの内容》

＜A,B 氏共通＞

- ・ 5 日間装着し、平均数から目標値を定める
- ・ 歩数計の装着時間は 9 時から 16 時とする。
- ・ 介護職員や看護師、機能訓練指導員が随時声をかけて周回運動を促す。
- ・ 毎日朝、目標歩数を本人に伝えて 14 時において 1,000 歩に達していない時は、更に周回運動を促す

＜A 氏＞

- ・ 右上下肢を使って自操するので、右足首に歩数計を装着した。
- ・ 5 日間の平均歩数が 1,937 歩であったため、目標値を 2,000 歩に設定した。

＜B 氏＞

- ・ 5 日間の平均歩数が 2,409 歩であったが、目標達成を実感できるよう、あえて 2,000 歩に設定した。

《取り組みの結果と評価》

＜A 氏＞

- ・ 平成 23 年 2 月から開始し、4 月末まで平均歩数は 2,003 歩であった。そして、夜間の周回運動は月を追うごとに減り（1 月 12 回、2 月 9 回、3 月 6 回、4 月 4 回）現在 6 月では夜間の周回運動はなくなった。

＜B 氏＞

- ・ 平成 22 年 8 月から開始し、10 月末までの平均歩数は 1,903 歩であった。排便間隔は、以前は浣腸や下剤に頼っていたが、開始後は平均 4 日に 1

回は自然に排便がみられるようになった。また、下剤服用の希望などの不穏が減少した。

両氏とも歩数計の使用を意識するようになり、ご自分で歩数計機器の管理や 1 日の目標数を立てる行動がみられた。また、生活全体が活動的になり、日常生活のリズムが安定してきた。

《まとめ》

「歩く」「車椅子で自操する」という単純な行為に歩数計を付けて、職員が声かけや促し、励ましをすることで認知症高齢者に対し、効果的なリハビリが行えることに気付いた。

日々の生活の中で、いかに目標や役割をもっているかというのを改めて理解したうえで、利用者の生活は多職種協働で支えていくことが基本であり、同じ意識を持って支援することが大切である。

《参考文献》

- 井上勝也（2001）「知っておきたい老年心理 PART2(第 8 回) 歩数計をつけて痴呆予防？」『ふれあいケア』第 7 巻 12,27-29.全国社会福祉協議会
- 西田裕介、久保晃、峯岸忍、田中淑子（2003）「歩数計を用いた車椅子両下肢駆動回数の測定—下腿装着部位による検討」『理学療法科学』第 18 巻 4,229-233.理学療法科学学会
- 奥野純子、西機真、松田光生（2004）「中・高齢者の歩数計使用の主観的有効感と歩数増加・運動継続との関係」『体力科学』301-309.日本体力医学会

《提案と発信》

歩数計の使用は安易なことであり。費用も 1,000~2,000 円程度で取り組むことができる。しかし、歩数計は車いすの使用を前提としていないことから、使用困難な事例もあると考える。今回の事例から生活リハビリの大切さを改めて気づき、実践につなげてほしい。また、車いす自操者のための介護福祉用歩数計の開発や販売もお願いしたい。

【メモ欄】