

4-1		主題	身体機能の維持向上に対する介護予防運動の取り組みとその効果について	
介護予防運動		副題	予防カルテを用いた身体機能の把握により利用者が意識した介護予防運動への参加	
身体機能の維持向上				
研究期間	12ヶ月	事業所	軽費老人ホームA型 浴風会松風園	
発表者：池野上 昇（いけのうえ のぼる）			アドバイザー：根本 厚志（浴風会病院 PT）	
共同研究者：氏名 尾崎 利助、伊藤 恵美				
電話	03-3334-5062	メール		
FAX	03-3334-5061	URL		

今回発表の事業所やサービスの紹介	浴風会松風園は、昭和37年7月に定員45名の施設を建設して事業を開始致しました。昭和39年6月に更に55名を加えた施設に拡充し、定員100名の軽費老人ホームA型として運営してまいりました。その後、浴風会松風園と有料老人ホーム黒光園の合併を期に昭和59年4月に定員200名、北・中・南棟の3棟からなる現在の建物になりました。
------------------	---

《研究前の状況と課題》 浴風会松風園の入居者定員は200名で平均年齢は82.3歳です。 年々介護認定を受ける方が増加しており、平成21年が33件に対して平成22年では48件と急激に増加した。自立型の施設の為、自室内又は外出時の転倒・転落にて骨折等の怪我によるものが多く、また、転倒・転落による、ヒヤリ・ハット、事故報告書の件数も2倍以上増加した。要因として下肢筋力低下が多くみられた。 園内では、月2回の予防リハビリ(インストラクターによる)と舞リハビリ(職員による)を行っているが、こちらの参加人数も減少し、1日平均の外出・外泊の数も減少した。自室内で過ごす方が増えているのに対し、各リハビリの参加率が減少しているという現状でした。そのような状況の中で、利用者の身体機能の把握と維持向上が必要となった。	《研究の目標と期待する成果》 職員全員に現状を理解してもらい、介護予防運動の立ち上げに取り組みました。この介護予防運動の中で年間プログラムを作成し、《利用者が意識したリハビリへの参加》を目標として設定しました。このリハビリには、①意識した筋力アップ②意識したリハビリ活動③意識した日常生活運動④意識した食生活⑤意識したコミュニケーションといった5つの意識を設定しました。利用者だけでなく、職員全員にも理解をしてもらいました。 この介護予防運動による、各リハビリへの参加人数の増加に伴い、介護認定者の減少、転倒・転落によるヒヤリ・ハット、事故報告書の減少、外出・外泊の増加を図り、利用者の身体機能の把握と維持向上を目指す取り組みを行いました。
--	---

《具体的な取り組みの内容》

介護予防運動プログラム

- ◆①年2回(6ヶ月ごと)の体力測定会の実施
- ②参加者への事前説明会(介護予防運動における5つの意識の内容を説明)
- ③測定後の個人面接の実施
- ④測定による予防カルテの作成
- ⑤測定参加者の面接(2ヶ月ごと)
- ⑥予防リハビリの運動種目の見直し(年間を通して体幹筋力アップ、6ヶ月ごとに、●下肢筋力アップ、●上肢筋力アップ・柔軟性アップと区別し、さらに2ヶ月ごとに、●コンディショニング●筋力アップ●日常生活筋力アップと目的を持ち、利用者に意識した筋力アップの推進を図る)
- ⑦舞リハビリの運動種目の見直し(各関節の可動域の向上、上肢筋力アップ、柔軟性アップ)
- ⑧施設管理栄養士による栄養講義(3ヶ月に1回)。

上記のように、利用者に、意識を持ったリハビリ活動を行って頂くために面接(事前説明会、測定会后、2ヶ月ごと)を多く取り入れました。各面接では、予防カルテを使用し今現在の自分の身体状況を把握して頂き、意識することの大切さを理解してもらいました。

- ◆脳内トレーニング、口腔機能強化の実施
- 体力測定会以外にも、脳内トレーニング、口腔機能強化(キシリトールガム咀嚼力判定)を行いました。

《取り組みの結果と評価》

①第1回目の体力測定会では、参加人数が28名であったが、利用者同士での口コミで第2回目では、58名と大幅に増加した。また、ヒヤリ・ハット、事故報告書での転倒・転落の報告数も減少しました。園内のリハビリの参加数も大幅に増加しました。予防カルテの活用により普段元気に過ごされている利用者も実は身体機能の低下が見られ、職員の目配りにも活用できた。

②利用者からの意見としては、自分の体力を知ることができ、意識をしながら、生活を送ることができるようになった。意識した筋力アップリハビリなので効果が分り易く、体力に自信が持て外出・外泊を怖がらなくなった。目標(次回の体力測定会の数値アップ)を持つことができたので活動が楽しくなった。

③予防カルテを作成したことにより、協力病院との連携もよりとることが出来る様になった。個別支援計画書やカンファレンスにも活用でき中身の濃いサービス内容になった。

《まとめ》

介護予防運動を通じて利用者の身体機能を把握することができたことにより、新たなニーズを発見できるようになった。マンネリ化しないように継続していく必要がある。

《参考文献》

菊池 和子『奇跡のきくち体操 指の魔法』
集英社

《提案と発信》

軽費老人ホームの介護予防運動に取り組みましたが、在宅サービス及び特別養護老人ホームともケアワーカーの人数や機能訓練職員の配置がない等、大幅に違い出来ることと出来ないことの問題が生じました。他の施設においては、どの様な取り組みを行っているのか情報交換を積極的に行い、より良い介護予防を目指したいと考えております。

【メモ欄】