

4-6		主題	元気いっぱい体操！	
健康維持		副題	虚弱入園者の体操の参加率アップと体力アップを目指して	
生きがいのある生活				
研究期間	6ヶ月	事業所	養護老人ホーム 高砂園	
発表者：介護士 中荻 節子				
共同研究者：泉谷 梢 岡田 美智子 池貝 陽子				
電 話	03-3607-1065	メール		
FAX	03-3607-4654	URL		

今回発表の事業所やサービスの紹介	養護老人ホーム 家庭環境、生計などから居宅生活が困難な高齢者に生活の場を提供する施設 定員140名 男64人 女75人 平均年齢81,9歳 最高齢104歳 要支援1人 要介護12人
------------------	---

《研究前の状況と課題》 高砂園では、年々転倒者が増加している。平成20年度は13人、21年度は10人、22年度は16人である。それに伴い、車椅子使用の入所者も平成12年度は3人、平成23年は17人と増えており、虚弱化している。園内で体力低下を防止する為に全館放送を使って、朝の体操を実施しているが、虚弱の入園者は声掛けしても拒否がある。虚弱入園者27人のうち3割以上の方は、全く参加していない。その理由は、車椅子、シルバーカーを使用していることが多く、立位を継続して行なう朝の体操をすることができない。その為、虚弱の入園者の方々が参加しやすい体操が必要と感じた。	《目標》 ① 車椅子、シルバーカーを使用している方が参加しやすい体操の作製 ② 転倒の原因と思われる足首の硬さ、すり足の改善 ③ 車椅子、シルバーカー使用の方の参加率を上げる ④ 体力がつくことにより、生活の幅を広げていく ⑤ 元気いっぱい！はつらつとした生活を送って欲しいと願いを込めた元気いっぱい体操！を園内入所者に広める
---	--

《取り組み》

- ① 座って出来る体操を実施している同じ法人の在宅サービスセンターの指導を受ける
- ② 対象者の現状を知る為に歩幅、歩行の早さを測定
- ③ 対象者に声掛けして毎日同じ時間に元気いっぱい体操！を実施
- ④ 元気いっぱい体操！に慣れた頃、立てる方は、廊下の手すりにつかまってスクワット等を取り入れる
- ⑤ 元気いっぱい体操！の成果を把握する為、歩幅、歩行の早さの測定をする

《取り組みの結果》

- ① 元気いっぱい体操に参加した後、足踏み運動で足があがるようになった
- ② 車椅子を使用していたSさん(101歳)は、歩行器使用で歩けるようになった
- ③ Iさんは、依存心が強かったが、今では園庭で日向ぼっこしたり、自ら一人で体操をするようになる
- ④ Kさんは、タクシーを使用して歯科通院できるまでになる
- ⑤ 参加者に笑顔がみられるようになる
- ⑥ 参加率は、今回対象の虚弱者16名のうち3月～6月で60回実施。2名の方が皆勤賞、6人の方が50～60回参加。他の方も30回は参加している。

《まとめ》

元気いっぱい体操を実施することになり、虚弱の入園者の参加率は、増加傾向にあり、元気な入所者で興味のある方も参加している。今、実施している元気いっぱい体操！も個々の体力に合わせた体操を取り入れていきたい。

《提案と発信》

養護老人ホームに要介護の方が増えることは人手の面で問題を発生します。養護老人ホームのサービスの維持の為に、入園者の全体的なAOLの維持が喫緊の課題だと考えます。

【メモ欄】