

主題

90歳になっても介護保険の世話にならない運動習慣を目指して！

副題

～地域包括ケアシステムにおける介護予防の実効性～

介護予防

地域包括ケアシステム

研究期間

15ヶ月

事業所

地域包括支援センター 江戸川光照苑

発表者：山田 泰史（やまだ やすふみ）

アドバイザー：篠原 浩一（しのはら こういち）

共同研究者：山田 美和子・網代 稔・渡邊 正恵・鶴見 ゆう子・石井 喜美江

電話

03-5668-0051

メール

y-yamada@e-kousyoen.or.jp

FAX

03-5668-0052

URL

http://www.e-kousyoen.or.jp/

今回発表の  
事業所や  
サービスの  
紹介

当苑は平成8年7月に江戸川区では6番目に開設しました。下町の人情溢れる江戸川区の北部を支える地域拠点として、特別養護老人ホーム・通所介護・地域包括支援センター・居宅介護支援・訪問介護の介護サービスを提供しています。また、平成21年6月江戸川区では最初のISO9001の認証を取得し、さらに国内の社会福祉法人では初のISO27001/ISMS（情報セキュリティマネジメントシステム）を取得し、高品質な介護サービスを目標として取り組んでいます。

### 《1. 研究前の状況と課題》

高齢者の生活を地域で支える「地域包括ケアシステム」の中の予防について、江戸川区では介護予防課を設置し、二次予防事業対象者（介護保険の認定を受けていない高齢者）に対する介護予防事業「いきいきトレーニング」（以下「いきトレ」）に力を入れています。

「いきトレ」の目的は、二次予防事業対象者に対して、できる限り要介護状態とならず、地域で身体的に自立した生活を送る事を目的に、足腰の筋力や機能の維持・向上を目的とした予防を図るトレーニングです。

当江戸川光照苑では、区からの委託を受け、H21年度からプログラムと職員の充実を図り、登録者を飛躍的に増やしてきました。

しかし、登録者の増加に伴い、職員との関わりが少なくなり、漫然と運動する事にモチベーションが維持出来なくなり、長期休苑から辞めてしまう利用者が出て来てしまいました

限られた人員で、利用者のモチベーションが減退せず、「いきトレ」の目的を達成出来るまで参加してもらう工夫が必要でした。

### 《2. 研究の目標と期待する成果・目的》

モチベーションを保ってトレーニングに参加してもらい、自己強化を図るツールを作成する事で、より積極的に参加し、足腰の筋力や機能の維持・向上に取り組んで地域の中で自立した生活に寄与する。

### 《3. 具体的な取り組みの内容》

各個人のモチベーションを知る方法として「いきトレ」利用者に、運動に対する心身の変化を自分自身で記録する「セルフ・モニタリングシート」を理学療法士と作成。

トレーニング終了後に「セルフ・モニタリングシート」を記入してもらう事で、心身の状況・運動の効果を自身で検証し、介護予防に対する意識向上を目指しました。

【「セルフ・モニタリングシート」の内容】

質問内容は、大きく分けて3つ

①トレーニングに対する自己評価

②運動負荷のチェック

③評価の参考情報

を書き入れてもらいます。

【1回のプログラムの流れ】

バイタルチェック⇒区の推奨する体操⇒徒手トレーニング⇒運動機器トレーニング⇒バイタルチェック⇒「セルフ・モニタリングシート」の記入

#### 《4. 取り組みの結果と考察》

検証方法としては、

①「セルフ・モニタリングシート」の項目にある転倒への不安

②アンケートでの結果

③「いきトレ」の参加率

④握力・片足立ち・5m歩行・主観的健康観

① 転倒への不安は、全体の8割が大変不安から少し不安に軽減して来ました。

② アンケートの結果でも、

●トレーニングが健康維持に役立っているか  
⇒86%から92%に上昇。

●江戸川光照苑の「いきトレ」を知り合いに紹介したいですか

⇒45%から79%に割合が大幅に上昇。

③ 参加率は、H23 4月の「セルフ・モニタリングシート」導入以前は9.27人だった1日の平均参加人数が徐々に効果が現れ、H23 12月には10.27人に増加しました。

④ 参加率が上昇し、定期的にトレーニングをすることで、片足立ちの数値は下がったものの、その他はほぼ維持又は改善しています。

これは「セルフ・モニタリングシート」で自分の現在の達成度を意識し、目標が見えやすくなって、自己学習が利用者の意識と運動機能の向上に成果が出ていました。

職員にしても、「いきトレ」の現場の職員の情報共有はもちろん、受付窓口である地域包括

支援センターともネットワークで繋いで情報を共有し、評価の際にも役立つツールとして活用しています。

#### 《5. まとめ、結論》

慢性期に入った高齢者の運動機能の改善は難しいものですが、「セルフ・モニタリングシート」により、自身の状況を把握して運動継続への意識が高まった結果、計測値に改善や利用者からの前向きなコメントが見られました。

今では、転倒の不安が少なく来苑を楽しみになって、買い物等の外出にも積極的になり、活動の幅が広がって来ています。

しかし、「いきトレ」に参加する事で運動の機会を確保しているので、「いきトレ」の過程を終了した後でも運動する習慣を家庭で保ち続けられるかは、検証の余地があります。

また、「セルフ・モニタリングシート」本来の意義が薄れていくのを防ぐ手段が必要になるものと考えます。

#### 《6. 倫理的配慮に関する事項》

本研究発表を行うにあたり、ご本人（ご家族）に直接口頭で説明をし、諒解を得て本研究発表の場以外では使用しないこと、それにより不利益を被ることのないことを説明し、回答をもって同意を得たことにしました。

#### 《7. 参考文献》

保険者の果たすべき役割について

2010年9月17日 厚生労働省 HP

#### 《8. 提案と発信》

地域支援事業での介護予防事業は、生活機能の低下を来し、介護の必要となる恐れのある虚弱な高齢者に対して、集団トレーニングを実施する事で運動機能の向上を図り、要支援・要介護になるのを防止するのが目的です。高齢者の自立と自己実現を支援する活動をしています。

【メモ欄】