

主題	続けてます！ 元気いっぱい体操！！		
副題	～笑顔に繋がる取組みを目指して～		
継続		職員の意識改革	
研究期間	15ヶ月	事業所	養護老人ホーム 高砂園
発表者：浅野 千鶴（あさの ちづる）		アドバイザー：	
共同研究者：沼倉 結実 倉持 孝美 小林 扶希子			
電話	03-3607-4060	メール	r-kato@jinseisha.jp
FAX	03-3607-4654	URL	http://www.jinseisha.jp

今回発表の 事業所や サービスの 紹介	所在地・・・葛飾区 西水元 養護老人ホーム 家庭環境、生計などから居住生活が困難な高齢者に生活の場を提供する施設。 施設概要・・・定員140名 男57人 女74名 最高齢105歳 平均年齢 81, 6歳 平均在園年数 5, 6年 介護予防活動・・・ストレッチ、料理、社交ダンスなど 他9の活動あり
------------------------------	--

### 《1. 研究前の状況と課題》

高砂園では、年々車椅子使用者、転倒者が増加している状況が続いています。

その為、高砂園開園当初より行なっている“朝の体操”に加え、昨年度より“元気いっぱい体操”を始めました。

“元気いっぱい体操”とは、虚弱者対象に行なってきた、転倒防止の為に体操です。

この体操を一年間継続してきました。

徐々に健常者自らも興味を持ってくれ、参加者も増えてきましたが、担当者のみでは、継続していくのが負担となってしまいました。

その為、昨年度で終了する方向で検討していましたが、利用者にとって良い事を継続していくにはどうしたら良いかが課題であった。

### 《2. 研究の目標と期待する成果・目的》

利用者が楽しみにしている“元気いっぱい体操”を継続すること

又、昨年度からの目標であった【個々に合わせた体操】を取り入れる事を目標とし、業務の見直し・改善、体操の充実に取り組んだ。

### 《3. 具体的な取り組みの内容》

#### 【取り組んだ内容】

- ①体操を継続するにあたり、前年度担当者より、体操の指導を受けた
- ②参加者が増えた為、広いスペースに活動の場所を変更した
- ③利用者個々に関わる時間を作る為に、業務の見直しを行なった
- ④健康カラオケのプログラムを取り入れた
- ⑤履物調査を行ない、スリッパからリハビリシューズへ改善した
- ⑥健常者の中からリーダー的存在を選び、職員と共に体操の音頭をとってもらった

### 《4. 取り組みの結果と考察》

上記の取り組みを行ない

取り組み②によって、広いスペースに変更した事により、伸び伸びと体操を行なえ、利用者の笑顔も増えた

又、以前より問題視されていた、汚物処理室の異臭も場所を移動した事により、改善した取り組み③によって、利用者個々に関わる時間を作ることが出来、個々に合わせた体操を行なえるようになった

取り組み④によって、新しいプログラムを取り入れた事により、利用者の中から、「心が弾むわ」「楽しかったわ」などの声があり、とても好評だった

取り組み⑥を行なったが、リーダー的存在を選んだが、体調不良・意欲低下や、人前に出ることへの抵抗があり、消極的になってしまった為、改善が必要となった

筋力アップによる転倒の危険性も視野に入れた対策を検討し、実践している

### 《5. まとめ、結論》

利用者にとって良い事を継続していく為にはどうしたらいいのか？

を一番に考え取り組んできました。

職員が意識を変え、前向きに取り組み、業務の見直し・改善をする事で、現在も利用者の楽しみと笑顔、又転倒防止の為の“元気いっぱい体操”が継続しています。

以前は、車椅子誘導していたHさんは、自力で立ち上がり、歩行介助にてトイレに行けるようになりました。

今後も懸念される利用者のADL低下を少しでも遅らせ、現状維持できるよう、利用者の笑顔に繋がる取組みを行なっていく為、職員全体で協力・継続していきたいと思えます。

### 《6. 倫理的配慮に関する事項》

なお、本研究発表を行うにあたり、利用者一人一人に口頭にて確認をし、本研発表以外では使用しないこと、それにより不利益を被ることはないことを説明し、回答をもって同意を得たこととした。

### 《7. 参考文献》

第一興商 健康カラオケ

### 《8. 提案と発信》

我が養護老人ホームには、利用者自ら立ち上げた【社交ダンス】【ストレッチ】活動や、講師の指導による【合唱】【茶道】【書道】活動、又、職員が中心となり、【料理】【園芸】【歩け歩けの会】【頭の体操】など様々な介護予防活動があり、幅広い利用者を楽しんでもらえるよう、娯楽と交流の場を提供しています。

#### 【メモ欄】