

|                         |                                   |              |                              |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------------------|
| 主題                      | 歩行訓練プログラム「遊歩倶楽部」の3つの目的設定とその効果について |              |                              |
| 副題                      | ①体力維持 ②歩き方改善 ③生活動作維持向上            |              |                              |
| 歩行訓練                    |                                   |              |                              |
| 研究期間                    | 18ヶ月                              | 事業所          | 通所介護 等々力の家デイホーム              |
| 発表者：林 秀幸                |                                   | アドバイザー：小原 夏子 |                              |
| 共同研究者：高江洲 潤、外池 清治、村山 拓弥 |                                   |              |                              |
| 電 話                     | 03-5752-0037                      | メール          | todo-day@foryou.or.jp        |
| FAX                     | 03-5752-0067                      | URL          | http://todoroki.foryou.or.jp |

|                  |                                                                                                                                                                         |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 今回発表の事業所やサービスの紹介 | 等々力の家デイホームは 40名定員の一般型デイサービスです。「在宅生活をサポートする奉優デイ」をコンセプトに、買い物同行・夕食提供・夕食の持ち帰りなど今までにない新たな価値の創造に挑戦しています。歩行訓練も在宅生活維持という視点において重要です。要支援1から要介護5の方まで、往復50mの廊下で目的に合わせた歩行訓練に挑戦しています。 |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 《1. 研究前の状況と課題》

平成21年3月に歩行訓練プログラム「遊歩倶楽部」を立ち上げて5年目になります。登録数80名、一か月の総歩行距離が100キロを超え「歩けるデイ」としての発展を目指す中、さらに新たな課題にぶつかり、改めて取り組む必要があると考えました。

遊歩倶楽部には、一日数メートル歩くことを目指す方も、2キロを目標に歩いている方もいれば、距離ではなく歩き方がテーマの方もいらっしゃいます。80名の登録者一人一人にとって、歩けることが日常生活にどんな意義をもっているのか、歩行訓練が在宅生活にどのように役立っているのか・・・チームを作って取組み、「在宅生活をサポートするデイ」における歩行プログラムの可能性を考えました。

### 《2. 研究の目標と期待する成果・目的》

歩行訓練実施者の目的と成果を3つに設定し、それぞれのレベルでの訓練により在宅生活が継続できることを成果と仮定しました。

#### ①体力維持のための歩行訓練

→たくさん歩くことにより体力を維持し日常生活範囲を狭めない

#### ②歩き方改善がテーマの歩行訓練

→専門職によるアドバイスを受け、福祉用具を正しく使用して安全で痛みのない歩行が継続できる

#### ③生活動作維持向上のための歩行訓練

→立ち上がりからの歩行訓練で、室内移動やトイレ・車椅子からベットへの移乗がスムーズに行える

### 《3. 具体的な取り組みの内容》

#### ★対象者

歩行訓練目的3グループよりそれぞれ約1名を研究対象者として選定。計4名。

#### ★取り組みの手順

- ・歩行訓練登録者の目的の設定
- ・通所時の訓練実施と記録
- ・ご自宅訪問・ご家族ヒアリングによる生活状況把握

#### ★取り組み時間や期間

一回の訓練は約20～30分

週1回～週5回実施

具体的取り組み期間は18カ月。

#### ★取り組んだ職員数や構成

訓練は全職員（介護職13人 看護職5人 理学療法士1人）にて実施

経過記録・効果検証はチームにて実施

（チーム員：生活相談員1、介護職3、理学療法士1）

#### ★必要とした道具や費用

訓練時、ボール・スポンジ使用。

#### ★活動の成果を出すポイントになった点

- ・歩行訓練継続の意欲向上施策  
遊歩カードで歩行距離を明確化  
定期的な表彰式実施  
遠方のご家族やご友人に訓練の様子を伝える為ホームページ活用

### 《4. 取り組みの結果と考察》

- ・歩行距離を維持し、日常生活における活動範囲を狭めず在宅生活を継続出来ている方1名。持病が糖尿病であり、歩行による5～6kgの体重減少も成果と考える。
- ・体重により歩行訓練での膝痛・腰痛が懸念される方についてはセンター内でもご自宅でもU時歩行器を使用。痛みは消失し、負担なく歩行訓練を継続。転倒なく日常生活動作を維持している。
- ・歩けるようになることを目標設定した方については、距離を伸ばしたことに加え、ご家族の介助量減少が見られている。

### 《5. まとめ、結論》

この取り組みにて活用した歩行訓練の3つの目的は、研究対象者においては概ね仮定通りに達成したと考えます。

今後この考え方を全遊歩倶楽部登録ご利用者に展開し、事業所として在宅生活サポートデイという大きな目標に向かって取組むとともに、介護職の専門性向上というさらに新たな課題に挑戦してまいります。

### 《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、ご本人（ご家族）に口頭にて確認をし、本研究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》

なし

### 《8. 提案と発信》

今回高齢者が「歩く」ことは、身体的効果はもちろん在宅生活継続や生活の可能性拡大につながることを改めて認識いたしました。たとえば一般型デイサービスにおいて、転倒リスクを避ける考えが先行し、ご利用者の歩く機会を奪うことは非常にもったいないことです。歩行機能を適正に把握できるような細やかなアセスメントと目的に応じた歩行量の確保が専門職として求められていると考えます。

【メモ欄】