

1-2			
主題	吹矢アクティビティの実践がもたらす効果		
副題	楽しく手軽な機能訓練の一考察		
キーワード1	吹矢	キーワード2	アクティビティ
研究期間	4 ヶ月		
法人名	社会福祉法人 亀鶴会		
事業所名	特別養護老人ホーム 神明園		
発表者：	中里 はるか（なかざと はるか）	アドバイザー：	中村 正人（なかむら まさと）
共同研究者：菅野克也 鳥木丹一郎 中村直人 中村雅子			
電 話	042-579-2711	F A X	042-579-6868
今回発表の事業所やサービスの紹介	東京の西部に位置する羽村市（人口約5万7千人）に、市内3番目の特養として平成11年に開設し、17年目を迎えています。【地域社会に開かれた園づくり】『楽しみ』『くらし』～そして『よろこび』の2つを理念に掲げ、全員参加による生活援助の実践を目指しています。		

《1. 研究前の状況と課題》

入居者のQOLの確保とADLを維持することは、特養で暮らす方々が終焉を迎えるまでの時間に大切なものである。神明園では開園以来3大介護に加え”楽しみ“を創ることを、ケアの一環として重視してきた。しかし、昨今では生活している方々の重介護化も進み、3大介護に追われがちになっていた。

そしてそのような状況は、介護職員にとって無意識に入居者との楽しみの時間を奪うことになり、提供するアクティビティを1回／週・月の定期実施程度を中心としたものに変えてしまい、毎日に近い実施頻度があるものは“体操の時間”程度となってしまった。このような毎日に「今日はする事がない」といった声が徐々に増え、特に男性が楽しめる状況が少ないように感じた。

そこで、継続的に楽しめ、モチベーションを高められるよう“ゲーム性”をキーワードとして着目し、さらには職員にとっても手軽

（かつ安価）な実施方法を模索した。

結果、“吹矢”をヒントにしたアクティビティにたどり着いた。吹矢はスポーツ吹矢協会によりその運動効果が提唱されている等、その実施が機能訓練効果も期待できるとの先行研究や資料等を得た。しかし、アクティビティとして特養の入居者レベルで気軽に楽しめるものは一般的ではない。そこで、言語聴覚士（以下、ST）と協働して訓練効果の実証を含め取り組んでみることとなった。

《2. 研究の目的ならびに仮説》

【目的】

楽しみながら継続的にできるアクティビティから、機能訓練としての効果を得ることができのかの有効性を検証する。

【仮説】

吹矢アクティビティが入居者の身体機能、特に嚥下や呼吸に関わる機能の維持強化に効果をもたらすことが、呼吸機能を測定することで実証できるのではないかと。

《3. 具体的な取り組みの内容》

○対象者：

アクティビティ参加希望のある方及び、
吹矢を行うことが健康上負担にならない方
をSTの指導を仰ぎ15名選出。

○データ計測頻度と実施時間：

週に2～3回程度

午前10時から1時間程度実施。

○対応職員：3～4名/1回

○道具と費用：

- ・筒（塩ビパイプ50cm）@50円 28本
- ・矢（スチレンストック製）@30円 150個

○吹矢の実施

①事前確認

- ・血圧測定実施
- ・簡易呼吸機能測定（次の3項目）
最長発声持続時間・最大呼気流量・呼気圧

②吹矢結果計測

施設廊下を射出距離計測レーンとし、矢の
射出距離を計測する。

一人1回の計測に10回の射出を基本と
し、最長射出距離を記録。

《4. 取り組みの結果》

測定は、先述の頻度時間で約4か月間実施。
計測期間中参加した総人数は33人、測定回
数は最大50回、最少1回であった。これは、
期間中途中からの参加・不参加、その日の気
分による参加状況などによる変動である。そ
こで分析に用いたデータは、最終的に30回
以上の計測結果の得られた18名分とした。

簡易呼吸機能測定結果では、吹矢アクティ
ビティを続けたことが呼吸機能の改善を有意
に示す結果を得ることはできなかった。

また、射出距離の計測結果では、呼吸機能
改善指標にはなり得なかった。これは、矢の
均一条件作成が困難なことから、射出時の筒角
度でも飛距離に影響してしまうことによる。

《5. 考察、まとめ》

呼吸機能の改善を確認するにはデータのサ
ンプルング期間が足りなかったことが考えら

れる。しかし、数値的結果では現れなかった
ところとして、初期では吹く際にあったむせ
込みが改善した、筒に矢を込めて射出すると
いう一連の動作がスムーズに行えるようにな
った、などの効果を確認できる事例があった。
また、アクティビティとしての有効性につい
ては、参加者から「楽しかった」「次はいつな
の？」と言った積極的な声も聞かれ、単純な
射出距離の計測結果が楽しみとなり、継続性
につながるモチベーションに成り得ている事
例もあった。これは、参加者にとって楽しみ
による継続が担保されるであろうことが考え
られ、職員にとっても手軽かつ安価に実践す
るアクティビティの有効性が示唆された。

《6. 倫理的配慮に関する事項》

データの収集については神明園園長の許可
を受け、対象者には非協力が一切の不利益を
生じないこと、個人が特定される公表をしな
いこと、結果は本研究以外に使用しないこと
を書面にて説明し、協力の同意を得た。

《7. 参考文献》

- ・「スポーツ吹矢入門」
林督元（2007）ぶんぶん書房
- ・日本吹矢レクリエーション協会ホームページ
<http://www.fukiya-rec.jp/>
- ・吹矢が呼吸機能に及ぼす影響：永崎孝之他
九州看護福祉大学紀要9（1）（2007）
- ・神経筋疾患に対するスポーツ吹き矢を用いた
呼吸リハビリテーションの有効性について：
河島猛他 日本理学療法学術大会（2009）
- ・呼吸リハビリテーションにおける呼吸筋トレ
ーニングの効果：佐々木誠 秋田大学医学部
保健学科紀要16（1）（2008）

《8. 提案と発信》

こういったアクティビティの機能訓練とし
ての効果実証を、介護職員だけで行うことは
難しい。この取り組みが、アクティビティ
の効果としてエビデンスをもって実践される
よう、専門家との協働を深めるきっかけにな
ることを望む。