

# 毎日の体操で元気に暮らせる力を維持しよう!

めくもりの里 入居 山花グループ  
 小川平・土屋花菜・山田幸弘・小川大輔・  
 榊美紀・坂井康一・菊地美幸・日吉智子・  
 阿部充智子・満田結・佐野梨奈

## はじめに

### 山花グループ

- ・入居者4名
- ・短期入居生活介護利用者  
(ショートステイ) 定員20名

- ・10時30分～  
体操、レクリエーションの時間を設け実施

## 1年目

### 目的

体操を見直す



身体を動かす

### 取り組んだ課題

脱マンネリ化  
体操の定着化



口腔体操  
発声訓練

## 1年目 取り組み①、②



- ☆早口言葉☆  
(大きな声で元気よく読みましょう)
- ・先生、先生、先生
  - ・プス、プス、プス、プス、プス
  - ・目が覚めよく朝日を浴び
  - ・朝陽、朝陽、朝陽
  - ・この日は朝を吹き抜く朝日
  - ・朝陽、朝陽、朝陽
  - ・お昼や入居者におみやげ
  - ・お昼はこいやの自慢の味噌
  - ・朝日ははつとより赤い朝日
  - ・朝日ははつとより赤い朝日
  - ・朝日ははつとより赤い朝日
- ☆発声練習☆  
(ゆっくりと大きな声で読んで下さい)
- ・アエウエオのあけこけ
  - ・あえんあけこけ
  - ・あえんあけこけ

AM・PM 実施  
 早口言葉や口腔体操  
 発声訓練を導入

## 1年目 取り組み③

夕方帰宅願望

16時30分～17時  
体操の時間を設ける

体操の機会を増やす

## 1年目

### 活動の成果と評価

- ・うめぼしのうた元  
気体操の定着化が  
図れた
- ・参加者に物足りな  
さ感が・・・
- ・参加しない方が増  
えた

### 課題

- ・映像や職員の動き等体  
操の理解が困難  
参加してもらうには?  
何か別の方法はないか?  
脱マンネリ化するには?
- ・参加者の要望は?
- ・馴染みのある童謡や歌  
謡曲等の音楽にすれば  
参加するのでは?

## 2年目

聞き取り調査の実施

「どんな体操をして欲しいか」  
対象者18名

## 2年目

いつまでも  
歩きたい…

歩けるように  
なりたい…

転びたくな  
い…

## 2年目 取り組み①

椅子に座ったまま出来る  
高齢者の転倒予防体操  
導入！！

## 取り組んだ結果①

ショートステイ利用者

転倒(尻もち、膝つき含む)アクシデント

H28年度 36件(骨折2件)

H29年度 22件(骨折0件)

- ・ 29年度は骨折を伴う転倒を0件に防ぐことが出来ていた

## 2年目 取り組み②

体操に参加しない方を  
どうすれば参加してもらえるか？



- ・ 馴染みのある曲や音楽の要素を取り入れる
- ・ 毎日継続して体操を行うこと

## 2年目 取り組み②



## 取り組んだ結果②

馴染みのある曲が流れる



1年目に参加しなかった方が参加するようになり、「歌やらないの？」等言葉が聞かれるようになった

## 2年目 取り組み③

音楽療法実施前に・・・  
職員の理解が必要！

- ・音楽療法の研修実施
- ・マニュアルの作成、会議での周知・徹底
- ・副主任が「音楽療法」について情報収集し皆で共有

### 音楽療法

認知症の行動面

徘徊、暴力、食行動の異常、睡眠障害、自発性、協調性

心理面…不安、興奮、慢性的な落ち込みなどのうつ症状、無気力、妄想、幻覚の改善も期待されている

## 2年目 取り組み③

楽しむこと × 目的

問題解決の促し

音楽

よりよい生活を送れるようにサポート

音楽レクと音楽療法の違い

## 2年目 取り組み③

- ・プログラム
- ・①始まりの歌 (ふるさとを合唱)
- ・②準備体操 (うめぼしの唄元気体操)
- ・③発声練習
- ・④楽器を使った合唱
- ・⑤回想法
- ・⑥終わりの歌
- ・⑦記録

## 取り組んだ結果③

- ・12月頃には楽器に興味を示さなかった方が楽器を振るようになった
- ・音楽療法では取り組む期間が短くデータが不十分、成果を実感するまでには至らなかった

## 2年間を通して活動の成果と評価

- ・入居者で、大きな体調変化なく、歩行不安定になった方も元の状態に戻った
- ・ショートステイ利用者の骨折事故防止 (機能向上はないが維持はできた)
- ・入居者・ショートステイ利用者の誤嚥事故、2年間0件、又体操参加率が向上
- ・BPSD改善の期待 全体的に帰宅願望は減らなかったが、声掛けすることで納得している

## 今後の課題

来年度に向けて

体操の継続

音楽療法

心身の障害の回復  
生活の質の向上

機能の維持改善  
BPSDの症状の改善

**来年度も毎日の体操で  
元気に暮らせる力を維持**

☆ご静聴ありがとうございました☆

