

ロコモ体操に取り組んで ～利用者様の笑顔が見たくて～

社会福祉法人 白梅福祉会
白梅下石田デイサービス
門奈友紀子 松本ひさえ

訂正

《活動の成果と評価》

達成者の人数

4月 6人 ⇒ 8人

7月 12人 ⇒ 17人

10月 13人 ⇒ 18人



平成25年4月1日
浜松市東区にて開設



平成28年4月1日増床



特養入居110床・ショート30床

白梅下石田デイサービス デイルーム



デイサービス 定員29名

Shiranui 白梅下石田ホーム施設運営理念

入居者の方々の「個」を大切に

白梅下石田ホームの目指す介護サービスの基本

- ① 白梅下石田ホーム職員は、利用者様の尊厳を守り、優しく心地よいケアを提供することを目指します。
- ② 白梅下石田ホーム職員は、利用者様の今まで培われてきた行動、考え、信念、価値を大切に、利用者様の傍らに立ちながらお手伝いをいたします。
- ③ 白梅下石田ホーム職員は、安全安心な介護を行うよう、一人一人が研鑽を重ね、チームとして行動していきます。
- ④ 白梅下石田ホーム職員は、利用者様、ご家族様の声を聴き、優しい手と言葉を守る心と温かい笑顔の瞳をもって成長いたします。

社会福祉法人白梅福祉会
特別養護老人ホーム 白梅下石田ホーム

用語定義

- 運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

以下略して“**ロコモ**”

- ロコモの予防と改善には、筋力とバランス能力を高め、骨、筋肉を丈夫に保つこと。このロコモ予防に効果のある体操

ロコモーショントレーニング

以下略して“**ロコトレ**”“**ロコモ体操**”

取り組んだ課題

- 平成28年度に浜松市で推奨するロコモ体操の研修会に参加
- 当施設のデイサービスにてロコモ体操を積極的に取り入れる



具体的な取り組み

- 期間…平成29年4月1日
～平成29年10月31日
- 実施場所…デイサービスフロア
- 実施時間…毎週月曜日～土曜日
午後2時からの15分間

- 対象者…デイサービスを利用している
63歳～93歳までのご利用者様
(介護度:支援2～介護度4、平均介護度は1.5)
- 実施方法…ロコモ体操について
利用者様全員に説明
毎日午後の集団体操の
プログラムに組み込む

取り組んだ内容

①ロコモ体操

- 片足立ち1分間×3セット
- 立ち座りのスクワット
- 姿勢を直し挨拶の
アレンジ5回
- 椅子に座るときに自身の
目で確認する



トレーニング風景

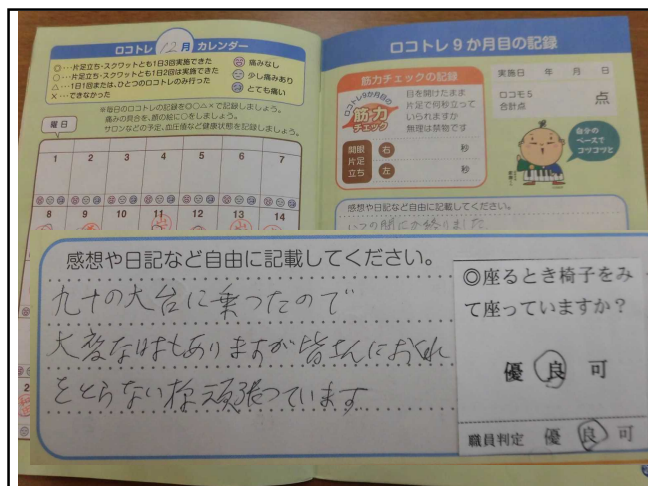


②ロコモの利用者様計測

4月・7月・10月の3回計測を実施

【計測内容】

- 片足で何秒立つことができますか？
(最高600秒＝10分までと設定した)
※片足だけでも出来れば目標達成とした
- 利用者様チェックとして、イスに座る時にご自身の目で確認して座ることができていますか？
◎利用者様への評価として、「優・良・可」の3段階を用いた。



活動の成果と評価



4月 測定結果

参加利用者数・・・38人

目標達成(片足600秒)・・・8人

片足総平均・・・285秒

7月 測定結果

参加利用者数・・・41人

目標達成(片足600秒)・・・17人

片足総平均・・・349秒

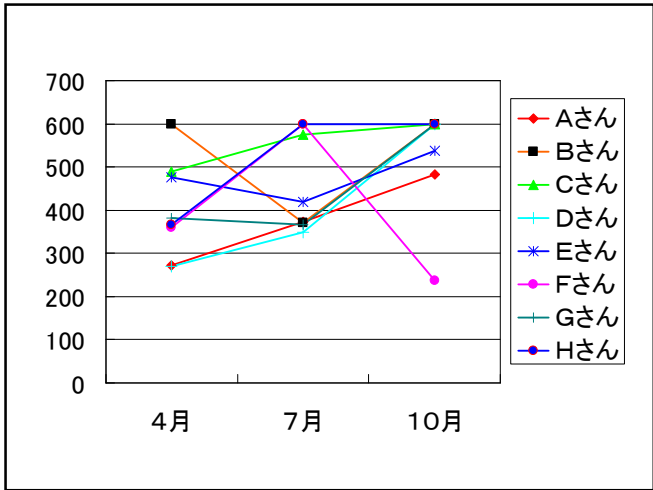
10月 測定結果

参加利用者数・・・40人

目標達成(片足600秒)・・・18人

片足総平均・・・354秒

	4月	7月	10月
参加者数	38人	41人	40人
目標達成者数	8人	17人	18人
総平均秒数	285秒	349秒	354秒



* イス立ち座りチェック&利用者感想						
	4月		7月		10月	
	本人判定	スタッフ判定	本人判定	スタッフ判定	本人判定	スタッフ判定
優	29人	24人	31人	33人	29人	27人
良	7人	11人	9人	7人	10人	12人
可	2人	3人	1人	1人	1人	1人
感想	<ul style="list-style-type: none"> ・イスをしっかりとみり座りたい ・一年頑張りたい ・頑張ってつづけたい ・なかなか大変 ・今の状態を続けたい ・疲れる ・立ち座りが大変だ ・できそうにないかな? ・イスを見れていない ・体がしんどい 	<ul style="list-style-type: none"> ・イスの確認をしっかりと ・背筋を伸ばして頑張っている ・みんなと一緒にうれしい ・イスをしっかりとみりいきたい ・片足立ちが大変 ・イスを確認するのを忘れる ・つらいけど頑張る ・汗が出る ・行事だから頑張る ・そんなに苦ではない ・休まず頑張る 	<ul style="list-style-type: none"> ・90代ですが頑張る ・みんなについていく ・イスをしっかりとみりている ・よく頑張っている ・よくできている ・苦もなくなってきた ・スクワット頑張りたい ・片足立ち、もっと頑張る ・自分のため頑張る ・しっかりとできた ・頑張るのみ ・体に大変よいことしています 			

今後の課題

- ・身体に麻痺などがある利用者様でも、座ったままでもできるロコトレ(膝から下の曲げ伸ばし運動など)を積極的に取り入れるなど、工夫をして取り組んでいきたいと考えています。

