

歩けることは楽しいこと

日常生活における運動と転倒予防、脚力維持

いなさ愛光園 佐野 楓隼 内山 優奈

施設紹介

- 平成9年4月開園、従来型特養30名、ユニット型特養40名、短期入所20名、通所介護35名、認知症通所介護10名、訪問介護、居宅介護支援事業、認知症対応型共同生活介護9名
- 基本理念：利用者の尊厳保持を援助の基本に据え、一人ひとりの利用者・家族の思いに応えられるケアを実践する

はじめに

- 高齢者にとっての転倒

骨折

脳内出血

頭部挫傷

等のリスクを引き起こす可能性

はじめに

- 当園の転倒の傾向

①居室

②食堂 の順番が多い

→職員が介助でフロアにいない時間帯

目的

- ①転倒時の骨折・外傷のリスクの軽減
- ②歩行能力を維持向上する
- ③日常生活の中で運動し、歩く楽しさを知ってもらう

倫理的配慮

対象者、家族に研究の主旨、プライバシーに
配慮することを説明し同意を得た

対象者紹介

<Aさん>

- 80歳代 女性
- 要介護度4
- 既往歴 認知症
- 大腿骨転子部骨折
- 歩行が不安定
- 危険の判断が困難
- 一人で歩きが見られる



対象者紹介

<Bさん>

- 70歳代 女性
- 要介護度4
- 既往歴 脊柱管狭窄症
統合失調症 認知症

- 娘様と一緒に外出したい
- 一人で歩きが見られる
- 転倒リスクがある



実施期間

第1期:2023年5月25日から8月3日

第2期:2024年5月15日から6月15日

実施方法【第1期】

- ①生活の中に歩行・体を動かす機会をつくる
- ②歩行距離測定
- ③運動介入実施前後の転倒要因を分析

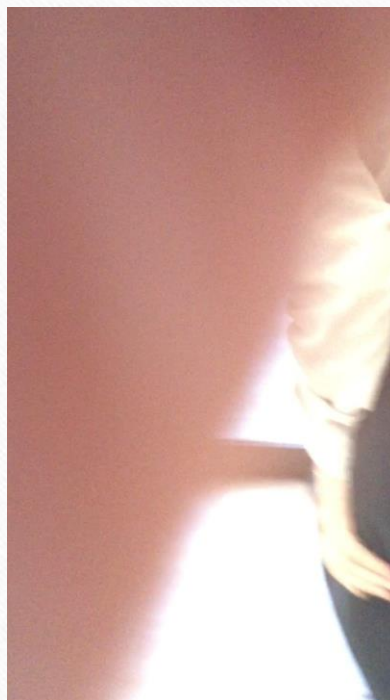
実施前



足が止まる

ふらつき

実施後



ふらつきが無く

安定して

結果【第1期】

- 歩行距離が5m→20mに増加
- 車椅子を使用せず、杖歩行で生活できるようになった
- 実施期間中に1回転倒 外傷はなかった
- 脚力低下が原因の転倒を防ぐことができる

実施方法【第2期】

- ①生活の中に歩行・体を動かす機会を増やす
- ②フロアでできる体操を考え、実施する
- ③歩行距離測定
- ④運動介入実施前後の転倒要因を分析

機能訓練士と
一緒に考えた

下肢筋力の体
操

体操の内容

- ①つま先あげ・かかとあげ
- ②膝あげ
- ③膝伸ばし
- ④ももあげ



結果【第2期】

Aさん

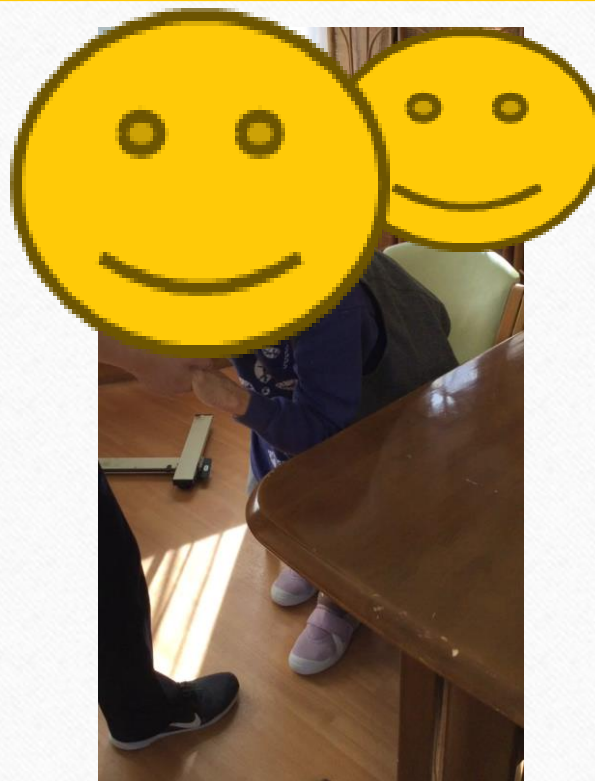
- 実施期間中に、心不全になり入院し
退院後には車椅子上での生活になり歩行は
難しくなった

結果【第2期】

Bさん

- 歩行距離が20m→26mに増加
- 杖のみでの歩行が出来、ふらつきが軽減
- 体操を週5回行うことにより、体操への意欲増加

実施前



結果【第2期】

- 歩数は389歩
- 時間は4分36秒

前傾姿勢

すり足傾向



実施後



結果【第2期】

- 歩数は291歩
- 歩行時間は2分59秒

1分37秒
減少

足の運びが
早くなった

歩幅が広がった



結果【第2期】

- 日中トイレ誘導を手引き歩行で継続することで歩行する機会が増えた
- フロアでの体操は、積極的に参加された
- 他利用者様と交流する機会が増えた
- フロアの歩行評価では取り組み前と比較し、歩幅が広くなり、歩行時間が減少した

考察

- 目的を持つことで継続して運動ができた
- 習慣的な運動で歩行能力が向上
→脚力低下が原因の転倒・怪我のリスクを軽減
- 一人でいる不安な時間が減り、転倒予防につながった

まとめ

- 本人に無理のない運動
- 楽しい運動
- 日常生活に組み込みやすい運動

【課題】

- 本人が好む活動方法や効果について検証していきたい

参考文献

高齢者指導に役立つ転倒予防の知識と実践プログラム

総監修 武藤芳照

2006年7月10日第1版第1刷発行

発行(株)日本看護協会出版会

P4p71,p74~78

ご清聴ありがとうございました