

「楽しみ発見型デイ」における改善

～「できない」から「できる」へ～

長上苑デイサービス

鈴木 好

平成10年開設 **県内初**
短期入所生活介護を中心とした施設

在宅複合型施設 長上苑



○短期入所生活介護
2階・・・35名
3階・・・20名
◎共生型サービス

○通所介護

○訪問介護
◎障害サービス
居宅介護・重度訪問介護
同行援護

○居宅介護支援

○訪問入浴介護

「楽しみ発見型デイ」とは？

○ 編み物



○ 畑や花の手入れ



○ 料理



キーワード 「昔取った杵柄」

「楽しみ発見型デイ」の誕生！

利用者数の低下



どうしたら利用者の皆さんに**楽しんで**いただけるか？

昔は**当たり前**のように行っていたことをここで**当たり前**に行っていたかどうか？

やらなく
なった理由

- 危ないから
- ひとりでは行えないから など

でも実際は

- ◎行うことができる**能力はある**
- ◎行いたい**気持ちはある**

☆利用者さんが輝く内容を提供すれば利用者さんが一番楽しい



「楽しみ発見型デイ」の誕生！！

長上苑デイの主な運動3つ

①機能訓練

②レクリエーション

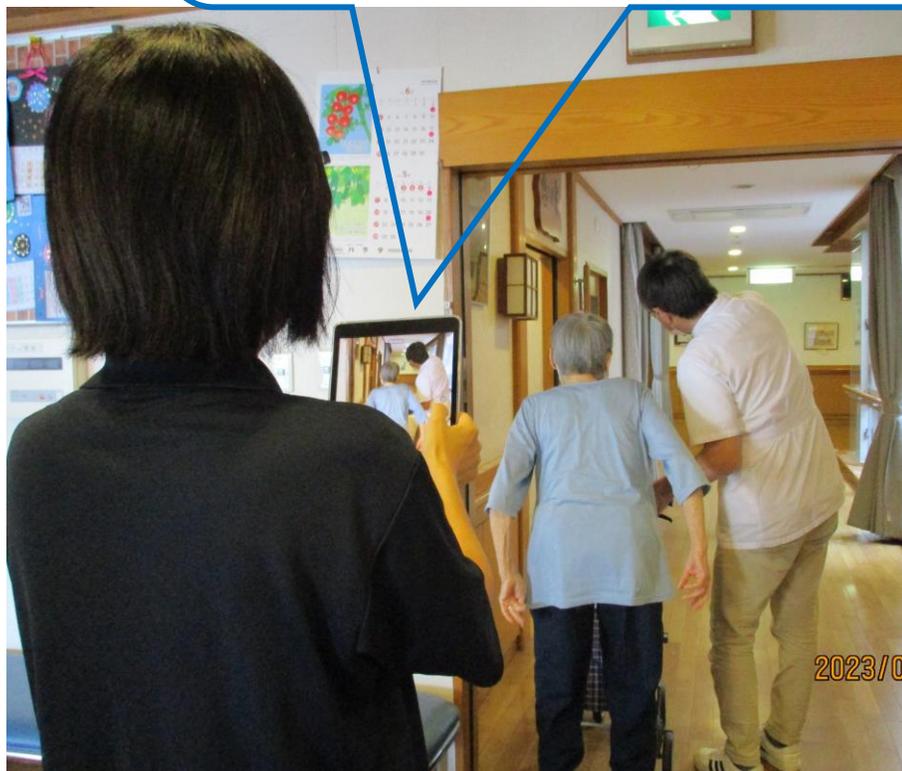
③畑作業



「歩行解析アプリ トルト」 とは？

アイパットで歩行を
撮影するだけ

運動
メニュー
の提案



歩行分析結果

※歩行分析はあくまでも目安であり、ご利用者の状態を断定するものではありません。

2023/03/08 分析



歩行器（キャスター付）

今回の点数 **15/20点**

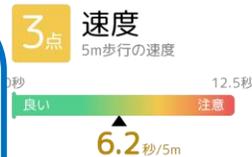
今回の注目ポイント

歩行のリズムが素晴らしい！最初から最後まで同じリズムで安定した歩き方ができています！

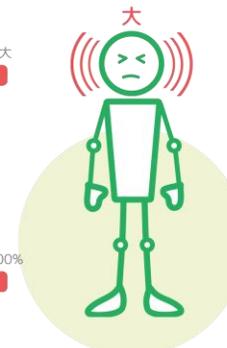
総合コメント

今回の点数は15点と少し注意が必要な歩行状態です。屋外を歩く際には転倒に注意しましょう。体調に合わせて、環境調整や見守りが必要かなど検討しながら無理のない範囲で訓練を続けていきましょう。

歩く力



バランス



改善ポイント

左右へのふらつきがあり、歩行時にバランスを崩しやすい状態です。歩行のバランスを良くする下肢筋力を強化していきましょう。座った状態での運動から開始し、余裕が出てきたら立って行う運動もやってみましょう。

オススメは、 **E.足開き運動** **B.立ち上がり運動** です。

ご家族以外に、ご利用中の介護サービスの方にも共有して必要に応じてアドバイスをもらってください。

おすすめの運動トレーニング …歩行のための筋力やバランス能力を鍛えます。

- A** 膝伸ばし運動
歩行時に膝折れしにくくなります。歩行速度スコア ↗
- B** 立ち上がり運動
段差昇降や早歩きができる脚の筋力をつけます。歩行速度スコア ↗
- C** 足踏み運動
歩行時につまづきにくくなります。左右のバランスの取れた歩行につながります。
左右差スコア ↗
- D** かかと上げ運動
歩幅を伸ばしてリズムよく歩行できるようになります。リズムスコア ↗
- E** 足開き運動
歩行時の左右へのふらつきを軽減します。ふらつきスコア ↗
- F** 片足立ち運動
歩行時のバランスが良くなります。ふらつきスコア ↗
- G** リズム足踏み運動
- H** リズムかかと上げ運動
歩行のリズムが良くなります。リズムスコア ↗

マルチタスクトレーニング …同時に2つのことをする能力を鍛えます。

- I** クラップ・マーチング
- J** 引き算マーチング
“ながら”歩きでふらつきにくくなります。
外出時（買い物など）の転倒リスクの軽減につながります。

利用者A様



また畑をやりたい！

- ・ 87歳 要支援2 週2回利用
- ・ 花植えなど畑仕事が好き
- ・ 令和3年12月 尾てい骨骨折
- ・ 足腰の痛みが強くなる
- ・ 再骨折が不安でしゃがむことができない

R4.12月

個別機能 訓練計画 書

I 利用者の基本情報	
利用者本人の希望 1. これまで通り、デイサービスを利用し自宅での生活を送りたい。 2. 転ばないように注意し、安全に暮らしたい。 3. 右足の捻挫した所は良くなってきている。	家族の希望 買い物や通院を支援し、母親の生活を見守っていききたい。
利用者本人の社会参加の状況 近所付き合いは少しだけ行っている	利用者の居宅の環境(環境因子) 一人暮らし。2階建てだが基本1階のみで過ごしている。 近所には歩行器を使って出かけている。
健康状態・経過	
病名 外傷後遺症 T94.1 発症日・受傷日: 年 月 日 直近の入院日: 年 月 日 直近の退院日: 年 月 日	
治療経過(手術がある場合は手術日・術式等) 平成12年 交通事故後左半身の動きが悪い 平成29年2月26日 転倒し胸部・腰部骨折し入院 平成29年5月2日 退院	
合併疾患・コントロール状態(高血圧、心疾患、呼吸器疾患、糖尿病等)	
高血圧症	(110)
高脂血症	(E78.5)
気管支拡張症	(J47)
心肥大	(151.7)
	()
機能訓練実施上の留意事項(開始前・訓練中の留意事項、運動強度・負荷量等)	
※①～⑤に加えて、介護支援専門員から、居宅サービス計画上の利用者本人等の意向、総合的な支援方針等について確認すること。	
II 個別機能訓練の目標・個別機能訓練項目の設定	
個別機能訓練の目標	
短期目標(今後3ヶ月) 目標達成度 (達成・一部・未達)	長期目標 目標達成度 (達成・一部・未達)
機能 歩行器を使って安全に施設玄関からデイサービスまでの往復が出来る	機能 歩行器を使って安全に近所まで買い物に行ける

Ⅱ 個別機能訓練の目標・個別機能訓練項目の設定

個別機能訓練項目

プログラム内容(何を目的に(～のために)～する)	留意点	頻度	時間	主な実施者
① 下肢を動かして歩行する為に下肢の可動域訓練を行う		週 2 回	10 分	柔道整復師
② 安定した歩行を行う為に下肢の挙上訓練や歩行訓練を行う		週 2 回	10 分	柔道整復師
③		週 回	分	
④		週 回	分	

プログラム立案 職種： 准看護師 立案者： 長谷川 薫

※短期目標で設定した目標を達成するために必要な行為に対応するよう、訓練項目を具体的に設定すること。

利用者本人・家族等がサービス利用時間以外に実施すること	特記事項
-----------------------------	------

Ⅲ 個別機能訓練実施後の対応

<p>個別機能訓練の実施による変化</p> <p>・歩行器を使用しては、自宅から10分程度の場所まで休憩しただけで歩いている。しかし、<u>しゃがむ事が出来ず、庭の手入れが難しい。</u></p>	<p>個別機能訓練実施における課題とその要因</p> <p>・下肢の可動域を伸ばす為の訓練の継続が必要。</p> <p>・立ち上がりには不安定がある為、安全に行える様立ち上がり訓練が必要</p>
--	---



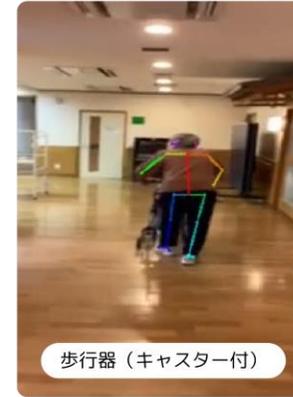


2023年3月8日の評価

- 速度 3点
 - ふらつき 2点
 - リズム 5点
 - 左右差 5点
- 合計 **15点**/20点満点

おすすめの運動メニュー

- ①足開き運動
- ②立ち上がり運動



歩行器（キャスター付）

今回の点数 **15**/20点

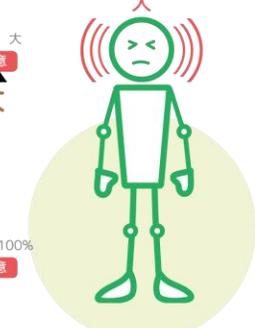
今回の注目ポイント

歩行のリズムが素晴らしい！最初から最後まで同じリズムで安定した歩き方ができています！

総合コメント

今回の点数は15点と少し注意が必要な歩行状態です。屋外を歩く際には転倒に注意しましょう。体調に合わせて、環境調整や見守りが必要かなど検討しながら無理のない範囲で訓練を続けていきましょう。

歩く力



改善ポイント

左右へのふらつきがあり、歩行時にバランスを崩しやすい状態です。歩行のバランスを良くする下肢筋力を強化していきましょう。座った状態での運動から開始し、余裕が出てきたら立って行う運動もやってみましょう。

オススメは、 **E.足開き運動** **B.立ち上がり運動** です。

おすすめの運動トレーニング

ホコリハ

E

足開き運動

左右 10回ずつ×1セット

股関節の横の中殿筋という筋肉を鍛える運動です。
不安な場合は座位で行ってください。

- 1 手すりを持って行います。
- 2 片足を伸ばしたまま、真横に蹴るように上げます。
- 3 この運動を10回繰り返し、次に反対の足に交代します。



動画 (YouTube) で確認

「おすすめのホコリハ」の
E-1 足開き運動



効果

- 歩行時のふらつきが改善する効果があります。
- バランスが改善する効果があります。

ポイント

- 足を真横に動かしているか注意しながら実施してください。

- 1 椅子に浅く座ります。
- 2 片足を横に大きく開きます。
- 3 この運動を10回繰り返し、次に反対の足に交代します。



動画 (YouTube) で確認

「おすすめのホコリハ」の
E-2 足開き運動 (座位)



効果

- 股関節の動きや柔らかさを良くする効果があります。

ポイント

- 体幹が動かないように前を向いたまま実施すると効果的です。

おすすめの運動トレーニング

ホコリハ

B

立ち上がり運動

10回×1セット

足の筋肉を鍛える運動です。

- 1 椅子に浅く腰掛けます。
- 2 手すりを持って、ゆっくり立ち上がります。
- 3 4カウントで立ち上がり、4カウントで座る。
- 4 この運動を10回を目安に繰り返します。



動画 (YouTube) で確認

「おすすめのホコリハ」の
B 立ち上がり運動



効果

- 足の筋力を強化できます。
- 階段の上り下りに必要な筋力を強化することができます。

ポイント

- 簡単に実施できる方は、手を胸の前で組み、手すりを使わずに行ってください。
- 膝が痛い方は中止してください。

おすすめの運動
リ
2メニュー
エーション前
昼食前とレク
に毎回実施

2023年6月21日の評価

- 速度 3点 (変化なし)
 - ふらつき 5点 (+3点)
 - リズム 3点 (変化なし)
 - 左右差 3点 (変化なし)
- 合計 **16点** / 20点満点
- 3月 **15点**
6月 **16点**

おすすめの運動メニュー

- ①立ち上がり運動
- ②かかと上げ運動



1点増加

R5.9月

個別機能訓練計画書

I 利用者の基本情報	
利用者本人の希望 1. 転ばないようにデイで個別機能訓練を続ける 2. 買い物を手伝ってもらい生活していく	家族の希望 在宅生活をこのまま続けていきたい
利用者本人の社会参加の状況 近所付き合いは少しだけ行っている	利用者の居宅の環境(環境因子) 一人暮らし。2階建てだが基本1階のみで過ごしている。 近所には歩行器を使って出かけている。
健康状態・経過	
病名 外傷後遺症	T94.1
発症日・受傷日: 年 月 日	直近の入院日: 年 月 日
発症日・受傷日: 年 月 日	直近の退院日: 年 月 日
治療経過(手術がある場合は手術日・術式等) 平成12年 交通事故後左半身の動きが悪い 平成29年2月26日 転倒し胸部・腰部骨折し入院 平成29年5月2日 退院	
合併疾患・コントロール状態(高血圧、心疾患、呼吸器疾患、糖尿病等)	
高血圧症	(110)
気管支拡張症	(J47)
高脂血症	(E78.5)
心肥大	(151.7)
	()
機能訓練実施上の留意事項(開始前・訓練中の留意事項、運動強度・負荷量等)	
※①～⑤に加えて、介護支援専門員から、居宅サービス計画上の利用者本人等の意向、総合的な支援方針等について確認すること。	
II 個別機能訓練の目標・個別機能訓練項目の設定	
個別機能訓練の目標	
短期目標(今後3ヶ月) 目標達成度 (達成・一部・未達)	長期目標 目標達成度 (達成・一部・未達)
機能 歩行器を使って転倒せず近所の買い物や受診ができる	機能 転倒しないようにする

II 個別機能訓練の目標・個別機能訓練項目の設定

個別機能訓練項目

プログラム内容(何を目的に(～のために)～する)	留意点	頻度	時間	主な実施者
① 歩行バランスを保つため下肢筋力の維持ができる訓練を行う		週 2 回	10 分	柔道整復師
② 自宅入り口や自宅内に段差がある為下肢が上がるように下肢挙上訓練を行う		週 2 回	10 分	柔道整復師
③		週 回	分	
④		週 回	分	

プログラム立案 職種： 准看護師 立案者： 長谷川 薫

※短期目標で設定した目標を達成するために必要な行為に対応するよう、訓練項目を具体的に設定すること。

利用者本人・家族等がサービス利用時間以外に実施すること	特記事項
-----------------------------	------

III 個別機能訓練実施後の対応

個別機能訓練の実施による変化	個別機能訓練実施における課題とその要因
----------------	---------------------

2023年8月



しゃがみこんで
草取りや収穫が
出来るようになって
きました

2023年10月



引っ張るのにかなり力のいる芋ほりも行えました

今回の成功は、本人の希望を叶えるための根拠ある運動内容のため、本人の意欲も低下することなく毎回実施することができた。

今後の課題

- ☑ 目的が明確ではない方にはどうしていけばよいか？
- ☑ 歩行状態など体の動きが良い方に対しどのようにアプローチしていけばよいか？
- ☑ 提供する全ての内容の「マンネリ化」をどのように防いでいくか？

ご清聴ありがとうございました

