



1

施設紹介

**社会福祉法人 齊慎会
特別養護老人ホーム西貝の郷**

平成14年開設

特別養護老人ホーム	80名定員
ショートステイ	10名定員
デイサービス	40名定員

当デイサービスはお客様の楽しむ事のできるレクリエーション、リハビリ、制作、初夏には施設の花壇の花植え作業を行っています。一昨年より各地区が行っているサロンに訪問させていただきサロンの方々とも楽しく交流しています。

2

取り組んだ課題 個別機能訓練への取り組み

お客様への機能訓練の支援は適切なのか？

生活支援に役立っているのか？

腰が痛くて...

外出ができなくなった

前かがみで老けて見られる

3

取り組んだ課題

どうしたら腰痛の痛みが減るのか？

どうしたら筋力がつき歩行力が上がるのか？

どうしたら気持ちも前向きに外出できるようになるのか？

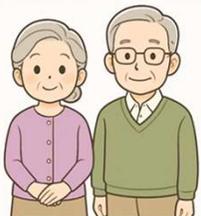
4

取り組んだ課題

背筋を伸ばし姿勢をよくする → 筋力UPにつながる → 若返って見える

『背筋を伸ばして若返ろう』

背筋美人



5

何故 年齢を重ねると背中が曲がってしまうのか？

- 骨密度の低下 → 骨が弱くなる
- 筋力の低下 → 姿勢を維持できない
- 椎間板の変形 → 背骨が変形する

6

姿勢が悪くなると…… 筋肉や関節に負担がかかる

肩こり

腰痛

膝痛

消化機能の低下

便秘

転倒



7

腰椎圧迫骨折

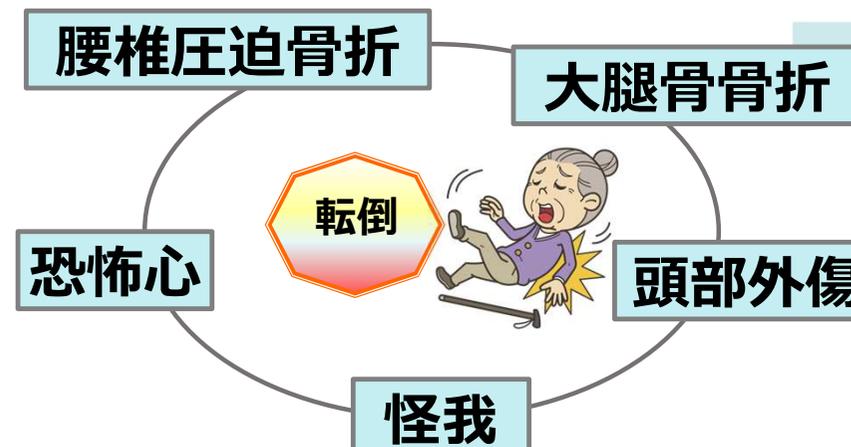
大腿骨骨折

恐怖心

怪我

転倒

頭部外傷



8

今私たちがサポートできることは・・・

日常生活での姿勢の意識・運動

9

事例1 Mさん 女性



年齢 75歳

R5年6月三輪の自転車で転んで腰椎圧迫骨折春に引っ越しをしてきた事がきっかけで認知症も進行している。

病歴 肺塞栓症 緑内障

性格 明るく活動的
お休みの日は外に出かけることが多い

体型 身長145センチ 猫背 肥満型

10

9

10

事例2 Sさん 男性



年齢 85歳

アルコール依存症で毎日晚酌をし家の中でふらついている。その為転倒が多く R5年4月硬膜下血腫で入院。またR5年6月には腰椎圧迫骨折する。

病歴 高血圧症 心房細動

性格 優しく周りの方への気配りができる
お酒は断つことができない。

体型 身長165センチ 猫背 細身

11

横からの
写真

Mさん



Sさん



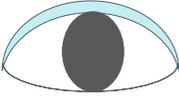
圧迫骨折による筋力の衰え

12

12

取り組み 1

人間の五感の視覚を利用します。



いつも必ず目にする位置

『背筋伸びていますか？』



13

取り組み 1

いつも必ず目にする位置

カードを見た時のMさん

カードを見た後のMさん





14

取り組み 1

いつも必ず目にする位置

カードを見た時のSさん

カードを見た後のSさん





15

取り組み 2

施設の廊下にて歩行訓練の様子




16

取り組み2 室内100メートル歩行時

必ず目にする位置

①  ②  ③ 

17

取り組み2 **職員のお客様への意識づけ**

室内歩行訓練マニュアル

- ①『背筋を伸ばして歩きましょう』のプレートで立ち止まる
- ②職員自身が姿勢を正してみせる
- ③お客様の中をさすりながら背筋を伸ばし、腹筋にも力を入れるよう声掛けをする
- ④先にある2枚目の『もっと背筋を伸ばして歩きましょう』のプレートを見ていただき、顔をあげて歩くよう声を掛ける
- ⑤④と同様に先にある3枚目の『いつも背筋を伸ばして歩きましょう。』を見ていただき、顔をあげて歩くよう声を掛ける

*注意 背骨が曲がってしまっている方は無理に行わない事

職員も一緒に取り組む

18

取り組み2 マニュアルの内容

①  背中をさすりながら職員と共に背筋を伸ばし腹筋にも力を入れるよう声掛けをする

②  ふたたび顔を上げて歩くように声を掛ける

③  最後にいつも背筋を伸ばして歩くよう声を掛け笑顔でゴールする

19

取り組み2 **背筋を伸ばして歩きましょう** Mさんの室内歩行の様子

 **声掛け前**

 **声掛け後**

20

取り組み2 **背筋を伸ばして歩きましょう** Sさんの室内歩行の様子

声掛け前 声掛け後

21

21

取り組み2 **もっと背筋を伸ばして歩きましょう** 歩行中の様子

Mさんの様子 Sさんの様子

22

22

取り組み2 歩行中の様子

Mさんの様子 Sさんの様子

23

23

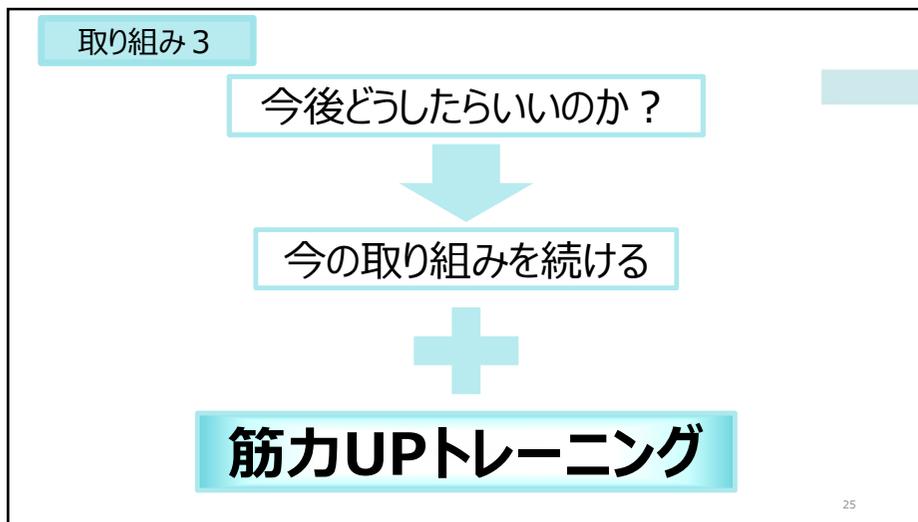
取り組み2 二人の違い

Mさん	Sさん
活動的	内向的
お出かけが好き	お家が好き
外食が好き	家飲みが好き

体の基本的活動量の違い

24

24



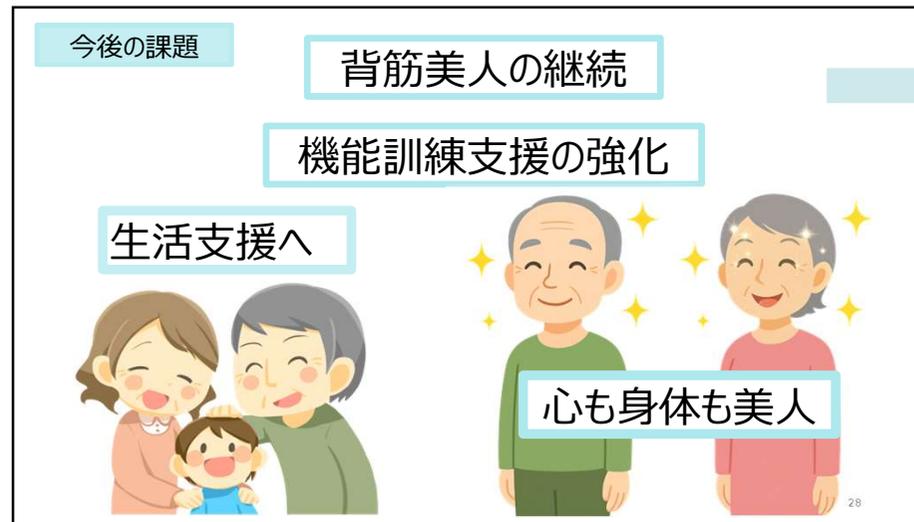
25



26



27



28

