

環境の変化を乗り越えて！！

◆キーワード

- 1 環境の変化
- 2 役割
- 3 コミュニケーション

人との関係や役割を持つ事の素晴らしさ

岡山県玉野市

グループホームはるや

発表者：管理者 立花 圭

たちばな けい

共同研究者名：事業部長 鈴木 茂和
所長 原 広美

(株)アール・ケア グループホームはるや 平成14年
3月に開所し、施設者朽化のため、平成24年3月に
移設。2ユニット18名

理念「幸福に生き、幸福に暮らし、幸福な人生を・・・」

(取り組んだ課題・はじめに)

平成22年9月に入居されたAさん。別ユニットに奥様が入居されているため、他入居者とあまり関わりを持たず、奥様と過ごす時間を大切にしていた。ある日突然、奥様が心不全のため平成24年3月に亡くなり、それ以来、他入居者とあまり関わりを持たれていなかったこともあり、1人で過ごす時間が増え徐々に孤立していた。3月中旬には施設の老朽化による新施設への移設が控え、環境も変化するため「このままの状況では、Aさんの認知症状が進行する可能性が非常に高い」と考え、認知症状の悪化を防ぐため取り組みを開始した。

*研究発表にあたりAさん並びに御家族に事例内容写真掲載の承諾を得た。

【対象者】Aさん 男性 80歳 要介護1

病歴：アルツハイマー型認知症・不安神経症

入所当初から帰宅願望が強く、頻繁に息子に電話をしたり、突発的に施設から抜け出し、職員の付き添いで帰宅する事もあった。また、御自身の体調の変化に敏感で、あらゆる薬に対して依存するなど精神的に不安定であった。歩行時にも度々ふらつきが認められ、転倒の危険性があった。さらに、何事に対しても意欲がなく、家事や簡単な作業のお手伝いの投げ掛けをしていたが、強い拒否があり、毎日役割を持たず生活をしていた。旧施設では、食堂、台所、居間が独立していたため、1人で過ごす空間と時間が多く奥様が亡くなった後は、より一層その傾向が強まった。

(具体的な取り組み)

- ① 現施設に変わり、環境は以前とは全く異なり、食堂、台所、居間を合わせた共同生活空間になったため、他入居者との距離を縮め、コミュニケーションが活発に行えるよう、席の配置を考慮した。
- ② 移設後からは、他入居者との関わり合いの中で、他の入居者が食器拭きや洗濯たたみなど手伝いをするのを見て「よくするな～」と興味を持ち始めたので、Aさんにも声かけを行い、他入居者と一緒に食器拭きの手伝いを試みた。

(活動の成果と評価)

- ① 他入居者との関わりを継続する事で、笑顔や会話が増え、楽しそうに振る舞う姿が見受けられるようになった。また、Aさんの最大の変化としては、それまでにはなかった他入居者を気遣う行動が表れた事や、Aさんご自身から能動的に話かけるようになった点が挙げられる。
- ② 最初は「あまりやった事がないからな～」と消極的な姿勢が顕著であったが、少しずつ食器拭きなどのお手伝いをしていただく事により、徐々に慣れてきたのか、ある時から、「手伝いますよ」と能動的に声をかけてくれるようになった。生活の中で、役割を持つ事に喜びや生きがいを感じ始めたAさんは、現在、食器拭き、洗濯たたみ、花の水やり、近所のスーパーへ買物等と役割が増えてきている。

(結果)

役割や他者との関係を持つ事で、入所当初にあった帰宅願望や薬への依存心、不安による訴えはほとんど見られなくなり精神的にも安定した。これらの改善の大きな要因としては、旧施設の居住環境よりも現施設の居住環境の方が他者との距離が近くなり、信頼関係を築きやすく、精神的安定につながったと考えられる。また、歩行のふらつきについても、買物や花の水やりなど、立位や歩行での活動時間が増えたことにより、下肢筋力やバランス能力が向上し大きな改善が認められた。さらに、最大の成果としては、「役割を通じた生きがい」を持つ事で日々の生活の中でリズムと活力が生まれ、心からの笑顔が増えたと考える。

(今後の課題・考察・まとめ)

この症例を通じ、「人は人との関係の中で自身の役割を持つ事で生きがいに繋がる」という事を学んだ。現在、Aさんは、以前と比べ自立性も高まり、職員の僅かな援助で暮らしていけるようになってきている。

これからも当事業所職員総意の理念「幸福に生き、幸福に暮らし、幸福な人生を・・・」の追求に努め、その人らしく生活してもらえようお手伝いをしていきたい。

継続した運動を取り入れた成果と評価

◆キーワード

- 1 筋力の維持、向上
- 2 二重課題
- 3 継続した運動実施

～二重課題を導入した運動効果～

岡山県・玉野市

ふりがな

(株)アール・ケア グループホーム はるや

共同研究者名：事業部長 鈴木 茂和
所長 原 広美
理学療法士 栗山 千明
ユニット職員一同

ふりがな

職種・発表者名：介護福祉士 滝澤 直樹

(株)アール・ケア グループホームはるや 平成 14 年 3 月に開設。平成 24 年 3 月施設老朽化による移設。2 ユニット 18 名

理念【幸福に生き、幸福に暮らし、幸福な人生を…】

(取り組んだ課題・はじめに)

当施設では近年、認知症の進行の他、不活動による筋力やバランス能力の低下、そこから派生する ADL 能力の低下が大きな問題となりつつある。入居者の多くは、主に日中、居間や自室でテレビを見て過ごし姿勢としては臥位または座位のどちらかの時間が多くをしめている。そのため、いわゆる「活動」の機会は買い物、水やり、少しの作業などに限定的となっている。そこで、入居者の ADL 能力の向上を目的とし日常の活動量を増加させるべく、継続して実施可能な運動や体操を取り入れ、積極的に働きかけを行った。

(倫理的配慮)

尚、論文や研究発表に際し入居者、ご家族に写真掲載等について十分な説明を行い、了承を得ている。

(具体的な取り組み)

まず、第一段階として、平成 24 年 7 月より午前と午後に『ラジオ体操』を毎日実施した。最初は少人数でのスタートであったが、継続していく中で徐々に他の入居者も参加するようになっていった。しかし『ラジオ体操』では、同時に複数の入居者が実施するため、各人の適正な運動負荷量や課題を把握することが困難であった。そのため、個別に対応する必要があると考え、個々に時間を設定しステップ台を使用した昇降運動の実施を行った。(上記以外にも、併せて笑いヨガ、椅子に座って行う体操、車椅子の方の個別プログラム運動を実施した) 加えて、運動効果を測るため定期的に体力測定(握力、肺活量、片足上げ持続時間、TUG【TUG: timed up and go test: 椅子から立ち上がり指定箇所方向転換し、椅子に座るまでのタイムを測定することで転倒リスクの評価を行う。以下、TUG と略す】)を実施した。これらの事を 2 ヶ月間毎日継続して行った結果、体力測定において、下肢筋力の向上、TUG による転倒リスクの低下が認められ、開始前と比較して運動機能が向上した。また、運動機能のみではなく、入居者の QOL 向上の為には、同時に認知症進行予防への

アプローチも必要だと考え、昇降運動に加え二重課題(計算、ことわざ、写真を見ての名称回答、歌いながらの運動実施)を取り入れ脳への刺激を促す取り組みを行った。尚、認知症状の経過測定としては HDS-R を毎月実施した。

(活動の成果と評価)

この取り組みを 6 ヶ月間毎日行い昇降運動の実施が可能な入居者 5 名の運動実践経過を基に成果と評価を行う。

ラジオ体操、昇降運動等、実施後 2 ヶ月が経過し、体力測定の実施を行うと、5 名共に転倒リスクの軽減、下肢筋力の向上が認められた。その後、昇降運動に二重課題を取り入れ実施したが、二重課題を行う事で、テンポや足取りが乱れ運動効果の低下に繋がった。そこで、二重課題に慣れていく為に、運動前後の脈拍値を参考に実施時間の引上げ、見直しを行い運動効果の向上を図った。

2 ヶ月間昇降運動と二重課題に取り組む事で、徐々にスムーズさが出現し、実施以前よりも HDS-R の数値も改善していった。しかし、途中 3 名の入居者に体調不良、内服薬の変更による副作用等での覚醒度の低下、参加意欲の低下が 2 週間程度続いた事で体力測定、HDS-R 共に数値が低下した。現在では内服薬等の改善で運動への参加意欲も向上していき、1 ヶ月程度の期間で徐々に体力測定や HDS-R の数値が以前の数値に戻りつつある。6 ヶ月間安定して運動実施を行う事が出来ている 2 名については、体力測定、HDS-R の数値において改善が認められた。

(今後の課題・考察・まとめ)

運動実施前には活動量の減少による運動機能の低下が顕著であったが、今回の取り組みを継続して行った結果、転倒リスクの低下、認知機能の維持、向上への効果、ひいては日常の生活においても家事、手伝いに意欲的に取り組む姿が見受けられるようになった。この結果を受け当施設では、今後も引き続き運動機能の向上を基軸とし、入居者の身体的自立、社会的自立に向けて努力を積み重ねていきたい。