

「デイサービス楽における介護予防の取り組み」

株式会社ライフリー

代表取締役 佐藤孝臣

理念

自立支援に寄与して社会に貢献する

～思い～

生活の中で「できないことができるように」
「できることはもっとできるように」

生活で「できること」が増えて、心身機能が
向上し社会に参加して、そして健康に

デイサービス楽の特徴

活動を高めるには立位と歩行

- 生活活動を行うには**手が重要**となる
- 手を使うには自立して**安定した立位と歩行**が必要
- 立位と歩行に必要な筋力・関節可動性などが必要となる
- 生活の中で「歩く」事には、その先に**目的（活動）**がある
- 目的である活動の向上を目指す
- **活動（生活動作）の量を多く、質を高く**

- バリア（障害）がある
- 手すりがない
- 車椅子を使わない
- リフト車などの**特殊車両を使わない**
- **できる能力を奪わない**
- **できる能力を高める**

事例紹介（A氏）

80歳代 女性 事業対象者

病歴：

左耳難聴、椎間板ヘルニア

帯状疱疹（腰部・左下肢に後遺症）、骨粗鬆症。

利用までの経緯：

以前は近隣に友人・知人が多く交流があったが、近年は腰痛・下肢痛があり歩行や立ち座りが不安定なことから外出は困難。屋内の移動も不安定。転倒に対する不安もある。友人の勧めで介護保険サービス利用を検討し、当施設の週1回利用を開始した。

興味関心チェックシートにて

「調理と買い物をしたい」「畑に行きたい」と希望あり。

生活機能評価（A氏）

埼玉県和光市作成

自立度	自立		一部介助		全介助	
困難度と改善の可能性	楽にできる		改善可能性		改善可能性	
	普遍的	限定的	高い	低い	高い	低い
自立度判定	○1	○2	△1	△2	×1	×2

	生活機能	事前	事後予測	備考
A D L	室内歩行	△1	→ ○2	なんとか伝い歩き可能。這って歩く手前。土間には不可。
	屋外歩行	×1		不安でしていない。
	外出頻度	×1		不安でしていない。
	排泄	○1		和式トイレで前方のパイプにつかまってしまう。洋式は嫌い。
	食事	○1		
	入浴	△1	→ ○2	娘の介助の元、つかまりながらなんとか可能。
	着脱衣	○1		

I A D L	掃除	△1	→ ○2	主に娘が行い、時々座って小さな掃除機をかけている
	洗濯	○2		
	買い物	×1		娘、孫が買い出ししている
	調理	△1	→ ○2	レンジで温めるものを活用。台所には立たない。レンジを居室近くに置いている。
	整理	○1		
	ごみ出し	×2		息子が仕事に行く途中でだしてくれる。
	通院	△1		息子のつき添い。
	服薬	○1		
	金銭管理	○1		
	電話	○1		
	社会参加	×1		していない

一日の歩数⇒800歩

ADL・IADLの工程分析

生活行為	工程	事前	内容	事後
入浴 自立度 【△1】	脱衣場まで歩く	△1	娘の介助あり	○2
	服を脱ぐ	○1		
	浴室まで歩く	△1	娘の介助あり	○2
	身体・髪を洗う	○1		
	浴槽をまたぐ	△1	娘の介助あり	○2
	浴槽の立ち座り	△1		○2
	身体を拭く	○1		
	服を着る	○1		
	髪を乾かす	○1		
掃 除 自立度 【△1】	道具をとりにいく	△1	掃除機など重いものは困難	○2
	道具を準備する	△1	掃除機など重いものは困難	○2
	目的の場所まで移動	○2		
	姿勢を変える	×1	中腰や立位保持、四つ這いなど困難	○2
	掃除をする	×1	椅子座位でなら可能	○2
	姿勢を戻す	×1	中腰や立位保持、四つ這いなど困難	○2
	ごみの処理をする	○2	重いものは持ち運び困難	
	道具を片づける	△1	重いものは持ち運び困難	○2
	部屋に戻る	○2		

ADL・IADL課題整理

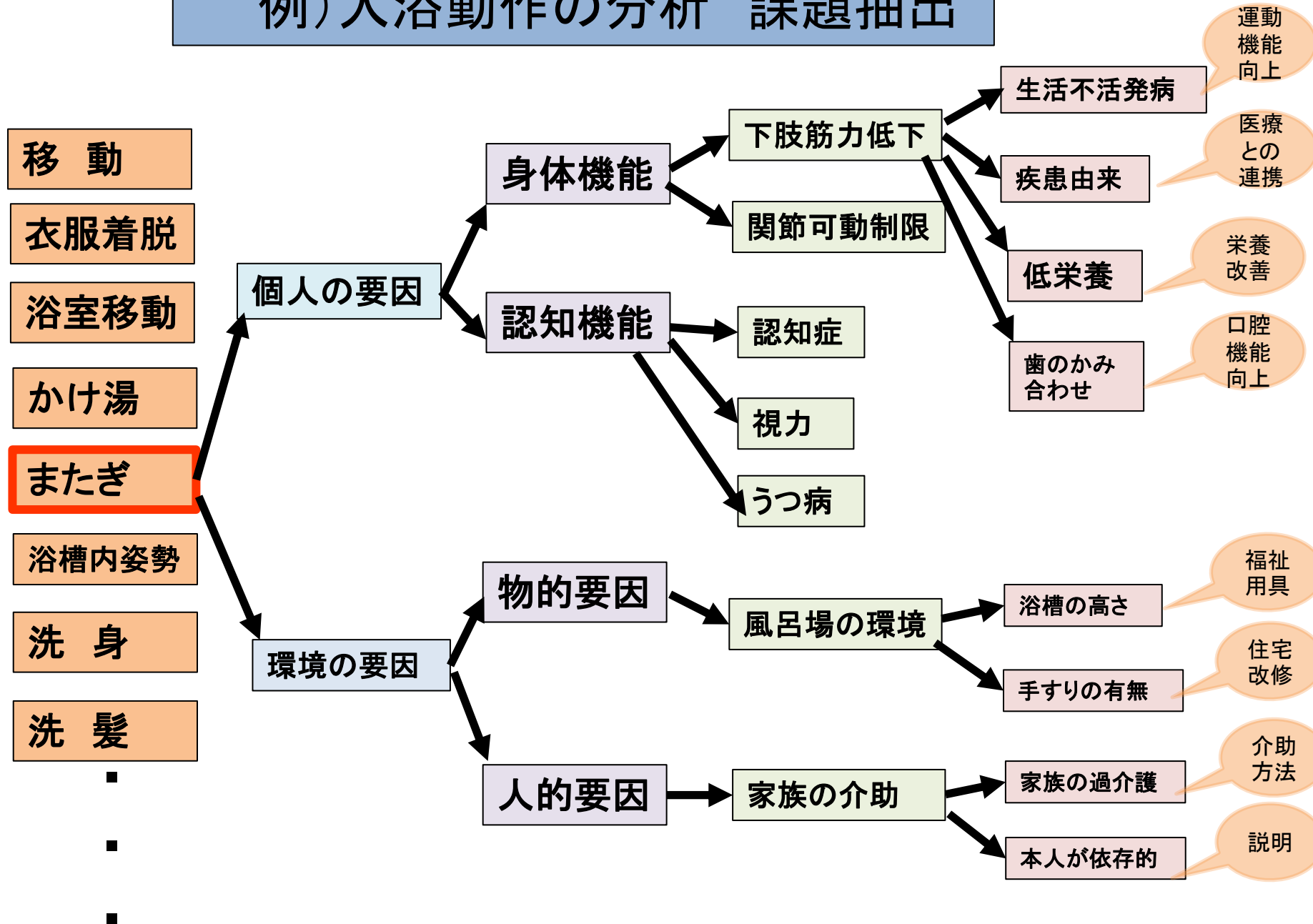
自立：○1(楽にできる) **普遍的自立**、○2(少し難しい) **限定的自立**
 一部介助：△1(改善可能性高い) △2(改善可能性低い)
 全介助：×1(改善可能性高い) ×2(改善可能性低い)
遂行状況チェックリストを反映させる

入浴				
自立度	工程	課題の抽出、目標の設定	動作工程イメージ	訓練の応用
	浴槽をまたぐ	☐ 湯の温度を確認できる ☐ 座位にて片足でバランスを保持できる ☐ 立位にて片足でバランスを保持できる ☐ 下肢をうまく動かすことができる ☐ 上肢をうまく使うことができる ☐ ☐	浴槽への出入り訓練 	☐ 応用立位訓練 ☐ 応用座位訓練 ☐ 下肢訓練

- ・何が出来るようになれば、その工程が自立に近づくかを考える。
- ・「**できる**」を意識した形式。
- ・適当な項目がない場合は各々でつけ足し使用。

応用動作訓練や運動プログラムと連動する。 マニュアル内では別紙に応用動作訓練の参考例を添付している。

例) 入浴動作の分析 課題抽出



実施プログラム



立位・歩行に
必要な筋力・
柔軟性向上！

下肢3点セット



自立支援塾
(セルフマネジメント)



上肢3点セット

楽々シリーズは簡単な動きで、効果的に下肢の筋力強化や柔軟性をUPしていただける、下肢機能訓練器具です。

ハンドル付きステッパー

楽々ふみふみ

下肢の筋力向上と持久力UPに

素材 フレーム：スチール
ステップカバー：PP
スポンジカバー：EPDM

持ちやすいよう形状を工夫しました

- 片両脚など両手でハンドルを持っていない方でも、色々持ち方が可能で、安心して使用できます。



補助ステップを設けました

- 踏み込み力が弱いご利用者の方には、後ろから一緒に踏んで補助できるよう補助ステップを設けました。

ステップを大きく、縁を付けました

- 乗る時や、訓練中に足が外に滑れるなどして、足を踏み外したりしないよう、ステップを大きくし、縁を設けました。



かんたん運動負荷調節

- 全面の負荷調節ダイヤルを回すと、運動して運動負荷目盛りが動き、運動負荷の目安が分かります。



大きくて安定性抜群の土台

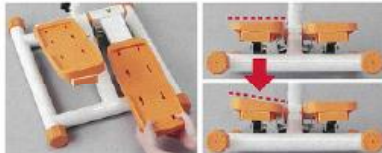
- 運動中にバランスを崩して転倒しないよう、土台の基礎面積を広げ、安定性を重視しました。

訓練効果の出る筋肉



ステップに角度が付けられます

- 片麻痺や関節症などで、まっすぐ踏み込むことができない方のため、ステップを両手で反対に差し込めば、内側に10°傾けることができます。これにより、重心が外側に流れにくくなります。



補助フレーム付きステップボード

楽々のりおり

フレーム脚が邪魔にならない

- 前方にフレーム脚がないので、片麻痺の方でも足が当たることなく、使用していただけます。



ハンドル付きストレッチボード

楽々のびのび

足首の柔軟性UPに

素材 フレーム：スチール
ステップカバー：PP
スポンジカバー：EPDM

高さ調節が可能

可動部分の安全性を重視

- 使用中に足を踏みこんで怪我等が怖いように、使用中の要領には可動部を無くしました。



安心感のあるハンドル

- 後方にバランスを崩しがちなストレッチ運動でも、しっかり握っていただけます。

すり落ち防止ボード

- ボードからのすり落ちを防ぐため、全面に縁をもうけました。また、後方から援助できる補助ステップを設けています。



大きくて安定性抜群の土台

- 特に後方への安定性を考慮して、フレームを延長し、さらにハの字型にして安定性を図っています。



ご利用者に合わせた角度調整

- 後方のピンを抜き差しすれば、ご利用者に合わせた角度を3段階に調節可能です。



訓練効果の出る筋肉



訓練効果の出る筋肉



3ヶ月後評価

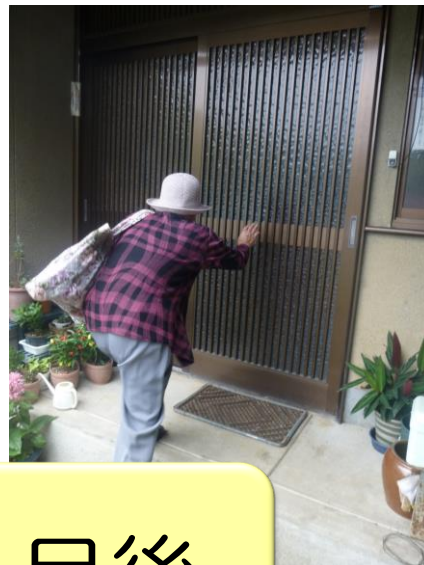
生活機能評価（A氏）

	生活機能	事前	事後予測	備考
A D L	室内歩行	○1		つかまらずに安定して可能。
	屋外歩行	○2	○1	杖使用にて家周辺の歩行や草むしりができる。
	外出頻度	×1	△1	家族と買い物に行きカートを押して歩いている。
	排 泄	○1 →		
	食 事	○1 →		
	入 浴	○1		つかまりながらできている。
	着 脱 衣	○1		
I A D L	掃 除	○1		掃除機をかけたり、週に1、2回床拭きが できている。
	洗 濯	○2		シーツを2、3日に1度洗濯して干している。
	買 物	△2		家族と一緒にいる。カート使用。
	調 理	○1		お弁当や食事を自分で作っている。
	整 理	○1		
	ごみ出し	×2		息子さんが仕事に行く途中でだしてくれる。
	通 院	△1		息子さんのつき添い。タクシー。
	服 薬	○1		
	金銭管理	○1		
	電 話	○1		
	社会参加	×1	○2	

一日の歩数⇒4000歩

生活の中で「できない」ことが「できる」ようになった

室内歩行・入浴・掃除・調理は3か月前は△1（一部介助）⇒3か月後は全て自立



3ヶ月後



「家の周りでなら
なんでもできる！」
活動性向上！！

- ・生活不活発病が著名で立ち座りや移動に困難を来していた。
- ・屋内でのADL・IADL(特に立位・歩行)に焦点をあてた。
- ・数回の利用で変化がみられてきた。
- ・「良くなっていくのが楽しみになった」
- ・「家でもできる運動をしている」
- ・利用時にも歩行が安定し、前かがみだった姿勢が真っ直ぐ伸びてきた
- ・家でも活動的になり、「なすを5本うえた！」「梅を8kgつけた！」と喜んでいる。
- ・以前行えていた、作ったものを近隣・友人に配る楽しみもできた。
- ・1日の活動量は利用開始時と比較しても随分増え、生活不活発からの脱却ができています

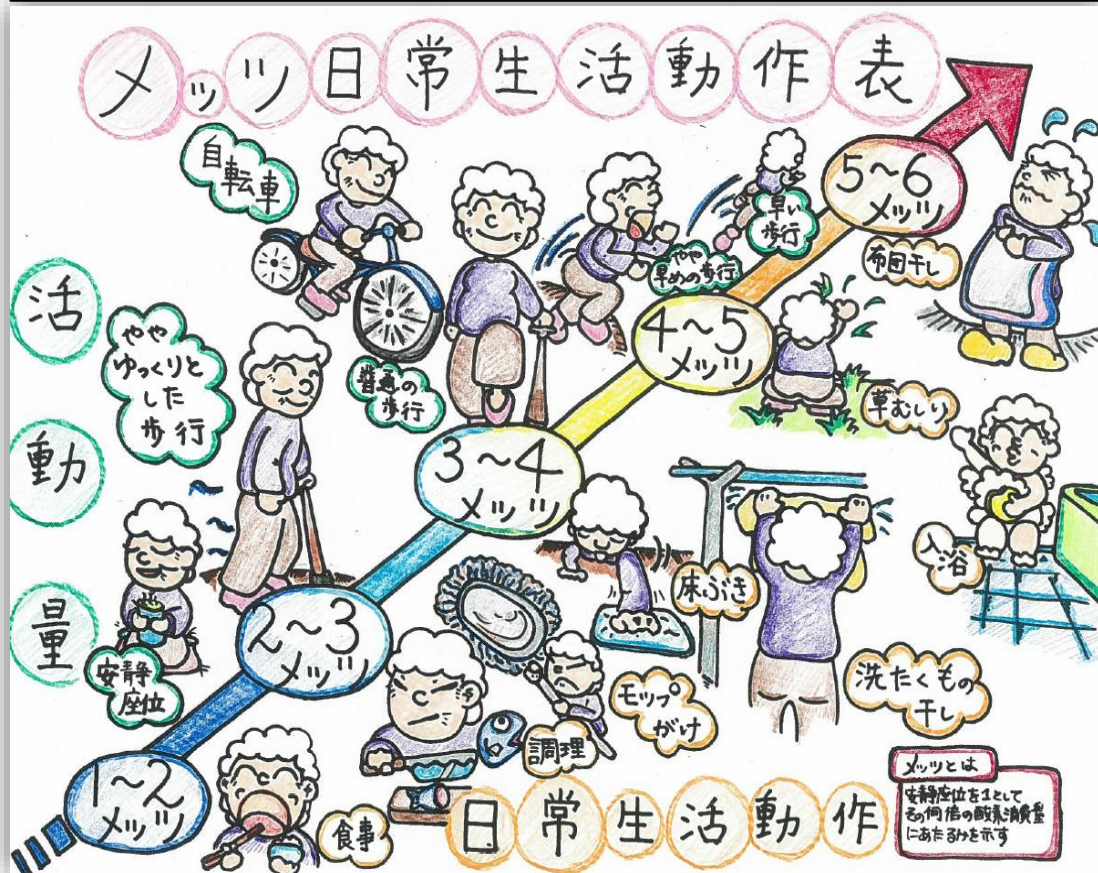
運動の習慣化、食欲増加などの健康面の変化も認めた

「買い物をしたい」「畑に行きたい」の思いの実現

歩数⇒7000歩(3カ月前は800歩)

マニュアル活用（合意形成・意識付け）

➤ 掃除実施の意識付け（メッツ日常生活動作表の活用）



掃除がこんなに運動になる
なんて、知らなかった！

イラストだから
見やすいわ。

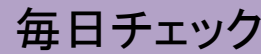
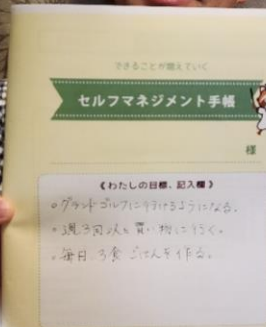
少しやって
みようかしら！

<意識付けの工夫点>

- ★ 目標のメッツを色で塗る
- ★ いつでも見える場所に張る

◆パンフレットを用いて、「**掃除は4メッツに該当し、1時間に4km歩くくらいの運動になります。特別なことをしなくても、日常生活でできることを増やせば運動をしていることと同じですね。**」と説明し、意識付けを行った。

～できることが増えていく～



デイサービス卒業 ➡ デイサービスのボランティア

- デイサービス卒業
- 興味関心チェックシート
(ボランティア➡してみたい)
- デイサービスの作業工程分析
- 昼食の準備➡合意形成
- デイサービスでの
ボランティア開始

社会参加することが
一番の介護予防！



ディサービス樂の目指す介護予防 生活課題の解決⇒活動量向上⇒健康寿命の延伸

- 生活機能評価表等による生活の聞き取り



生活の把握

- 生活の中で出来る様になる動作を見つける



目標設定（長期目標）

- 動作のできる事とできない事を精査する



工程分析

- 動作のできない事（できるようになる事）を明確にする



課題抽出・評価(短期目標)

- 課題に対し、アプローチ（運動面・
口腔面・栄養面）



下肢3点セット

- セルフマネジメントの定着
（日中の活動量が向上）



セルフマネジメント手帳の活用

- 心身機能を高め、健康状態の担保に繋げる⇒健康寿命の延伸