

やまぶき  
☆増刊号☆

# 機能訓練特集



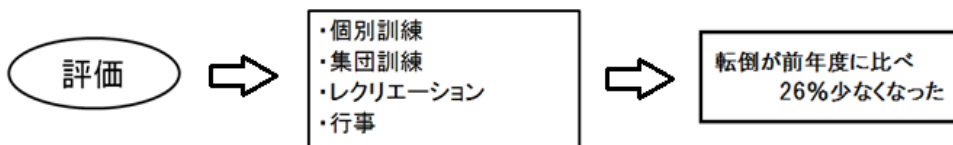
一年を振り返って、..

私が入職して1年がたちました。機能訓練やレクリエーションを行うことで、入居者様の生活、身体機能に少しでもプラスになっているか、自問自答しながら、日々を送っています。

入居者様、一人ひとりの身体状況に違いがあり「できること」「できないこと」があります。自立、支援の入居者様には、体操やレクリエーションなど、集団での運動を多く取り入れています。また、生活で困っていることを聞き、どのように工夫すれば、行いやすくなるかの検討も行っています。要介護度が高くなるにつれて、食事動作やトイレ動作、更衣など、ADLに沿った練習が多くなってきます。またレクリエーションを通して楽しみや活力を生み出すことも行っています。

年齢とともに、体力や筋力、バランス能力などの低下により、転倒のリスクが高くなってきます。しかし、1週間のうちに30分以上の運動を行う人と、まったく運動を行わない人とを比べると、運動能力に差が出てくるといわれています。これは、10代や20代の年齢に限らず、高齢者にも当てはまることです。そこで、自立から要支援の入居者様を対象に、筋力やバランス能力の向上のために、30分間の体操を行っています。参加された入居者様からは「いい運動になります」や「疲れます」などの声が、笑顔で聞かれています。

またこの体操に加え、レクリエーションの参加、職員全員が入居者様の「できること」「できないこと」を把握し、過度な介助ではなく、その人に適した介助を行いました。その結果、前年度に比べ転倒を26%減らすことができました。

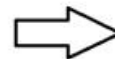


また介護度が高い入居者様の中には、意図せず全身に緊張があり、動きが硬くなっている方もいます。その方には、ベッド上や車いすでのポジショニングを工夫することで、全身の力が程よくなり、食事をご自分で食べられるようになった方もいます。

さらに、椅子に座っているときに体が徐々に右に傾くため、クッションが必要でしたが、座る練習を行うことで、クッションがなくても長い時間座れるようになりました。その結果、食事等で体が傾くことなく、食べることができるようになっていきます。



全身の硬さが少なくなり、動作が行いやすくなったため、ご自分で食べる意欲につながった。



体が徐々に右に傾くため、クッションが必要でしたが、練習後は傾きが少なくなり、クッションがなくても長時間座ることができるようになりました。

# 平成29年度の試み

## 1. 多目的室の充実

多目的室充実の目的としては、まずは足を運んでもらうこと。「楽しい場所」や「憩いの場所」となるように、運動器具だけでなく、趣味を再発見できるように、懐かしい道具も増やしていこうと考えています。

## 2. レクリエーションの増加

レクリエーションの目的としては、楽しく体を動かしていただくこと。風船バレーのほかに、グランドゴルフ、ボーリングや卓球などの体を動かすレクリエーションのほかに、工作や習字、俳句づくりなど、頭の体操も取り入れながら、認知の予防・改善を促していきます。



## 3. 個別訓練の充実

もうすでに始めていますが、運動をする機会を一日でも多くするために、機能訓練を一緒に行ってくれる理学療法士を外部から呼び、個別訓練の充実を図っています。もちろん私も、負けないように入居者様の訓練を一生懸命させていただきます。



## 最後に

年齢とともに体力の衰えがみられ、考えと動作が一致しないことで「今までできていたことが難しい」と感じるものが多くなってきます。

これが転倒の原因の一つになります。

そのため、運動やレクリエーション、行事を通して、体力の衰えを緩やかにするとともに、できることの再認識を行っていきます。また、介護度が高く、ベッド上での生活が中心になっている入居者様には、起きている時間を少しでも多くするために、車いすに座る練習も行っていきます。

楽しく体を動かし、ご自分でできる喜びを続けられ「今日一日、楽しかった」や「充実した一日だった」と思えるように、他の職員とともに一丸となって努力していきます。