

介護支援・「生活サポート・プログラム」

特定非営利活動法人
ワクワクボード

1. 私達の生活と介護

日本の抱える課題の一つに団塊世代が高齢化するに伴い、介護を必要とする人口の増加による人材活用の偏在化が起りかねない懸念があります。

人は誰も、穏やかで仕合わせな人生を望むものです。しかし、希望と現実には、隔たりの生ずることも少なくありません。特に認知症を抱えた人への対応は深刻な状況にあります。

最近の研究によると認知症は、判断や思考の能力が失われるのではなく、能力発揮を妨げている要因のあることが分かってきました。その要因を抑えるあるいは取り除くことで、本来に近い状態を取り戻せる手段も考案されています。それは人々との触れあい、温かい言葉、笑顔で見つめるなど、思い遣りや温もりを与える態度で接することが重要で、四季の変化も含め、五感への様々な刺激を受けることで、豊かな感受性が蘇り、心のバランス取れることが分かってきました。



福島 秀人 先生



樋田 一樹 先生

介護支援・「生活サポートプログラム」を担当している福島接骨院です。

介護施設グループホームは1ユニット9人制であり大規模な特養に対してきめ細かいサービスを行うことができます。

認知症を発症しながらも食事を自分で食べる、着替えを行えるなどの動作ができることは、介助を受けながら行うことと比較した場合、食べたいものを選択して自身のペースで口に運ぶことができる、ちょっとした衣服の乱れを調節できるなど利用者様の満足度に大きな差を感じていただけると思います。

また、この取り組みを通して職員の方々と意見交換を行っています。他業種の人間が参加することで介護の在り方について多様な意見や考えが提案され質の高い介護に繋がっていると思います。このような取り組みを行っている施設は少なく大変お勧めします。

2. 介護支援・「生活サポートプログラム」

「生活サポートプログラム」は介護の軽減、予防を実践する手法で、グループホーム・五感の里ご協力の下、早稲田大学・鈴木秀次研究室、福島はりきゅう接骨院とNPO法人・ワクワクボードが共同で開発したプログラムです。

年齢とともに、活動の幅が狭まり、身体動作に偏りが生じ、一部の筋肉のみが使われる傾向が強くなり五感への刺激が減少します。このプログラムは普段の生活に必要な動作を選び、反復することで、筋肉の衰えや認知機能の低下を抑制するものです。基本動作は次の通りです。

1. ペグボード(指先の巧緻性)
2. 食器移動、配置(指先の巧緻性)
3. 歩行および車椅子での方向転換(バランス機能、歩行能力)
4. 運動課題(指先巧緻性評価)
5. 運動課題(バランス機能・歩行能力を評価)
6. 認知機能
7. バランスの保持
8. 紐結び
9. シャツのボタン留め

2-1. ペグボード

小さな穴にペグ(小さな棒)を入れていきます。穴は25ヶ所、片手の指を使います。素早く行うことで、指、手の巧緻性を高め、脳の活性化にも有効です。利き手だけでなく、両手の差がなくなることを目指します。

2-2. 食器移動、配置

机の左側に配置した皿、スプーン、フォークなど8種類の食器を一つずつ右側の所定位置に置き換えます。

指先から肩までを使い、食器の大きさや形を認識し、判断能力の維持に繋がります。



ペグボード



食器移動、配置

2-3. 歩行および車椅子での方向転換

45cm角のマットを床にT文字状に敷き、マットに沿って歩き、約1m先で簡単な3択四則演算、あるいは図形、写真による問題を出題します。

考えながら約1.5m先の突き当たりまで進むと回答が3つ表示されています。正解を指で示し、回答の位置に移動します。

これにより、問題の理解と回答を行動に移す動作に結びつけ、脳の働きを促します。



歩行、車いすでの方向転換

2-4. 運動課題(指先巧緻性評価)

1から60までの数字を15秒間でいくつ丸印を付けることが出来るか測定し、指先の運動機能を評価します。

2-5. 運動課題(バランス機能・歩行能力評価)

椅子から立ち上がり、3m先にあるコーンを回って再び椅子に座ることで、歩行能力、バランス機能、移動能力の複合動作を評価します。

2-6. 認知機能

「花」と「果物」の種類を60秒間に幾つ声を出して回答できるかにより、認知と記憶機能を評価します。

記憶を呼び起こし、理解度を評価する有効な手法と考えられています。



運動課題(指先巧緻性)

2-7. バランスの保持

ボールを乗せたお盆を持って起立、車椅子の方は座位姿勢で、その状態を維持しながら、動物、草花、果実の写真を見て、名称を答えて貰います。

ボールが揺れないようバランスを取り、脳の運動機能と思考機能を同時に働かせ、脳の血流を増やし、認知症の進行を防ぎます。



運動課題(バランス機能・歩行能力)

2-8. 結び

割烹着の紐を結び、首に掛けます。

主に、麻痺などがあり、ボタンが扱えない方に行います。

紐を結び、首に掛ける動作で、シャツに替わる着替えの能力を保持します。

2-9. ボタン留め

シャツを着た状態で、8個のボタンをボタンホールに通し、留めます。

ボタンを扱うことで、指先を司る脳の活性化と、指の感覚を思い出して頂き、自分で身支度の出来る喜びと励みを味わって頂きます。



認知機能



バランスの保持



結び

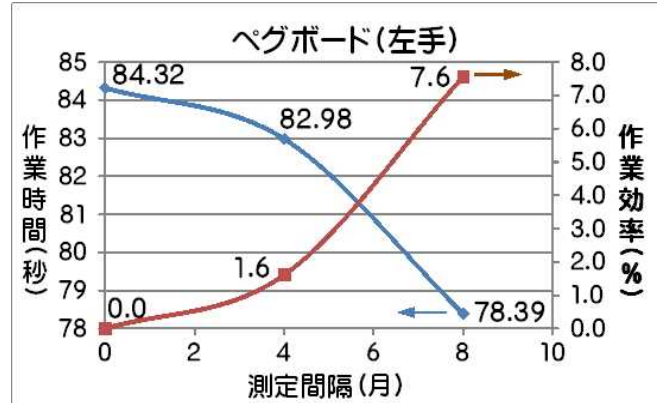
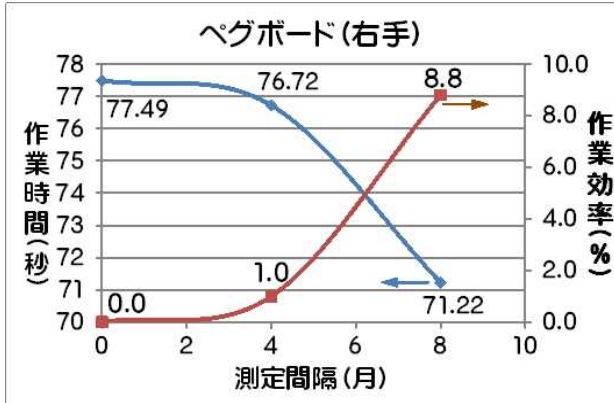


ボタン留め

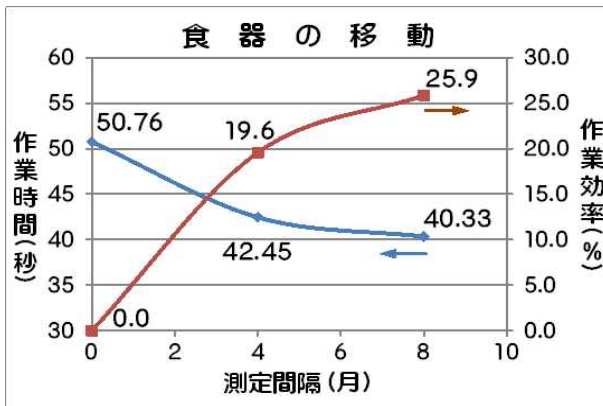
3. 介護支援・「生活サポートプログラム」の効果

五感の里・本庄早稲田に入居されている利用者様による8ヶ月間に及ぶ「生活サポートプログラム」を実施した結果、次のような効果が得られました。(利用者様7名の平均値による比較)

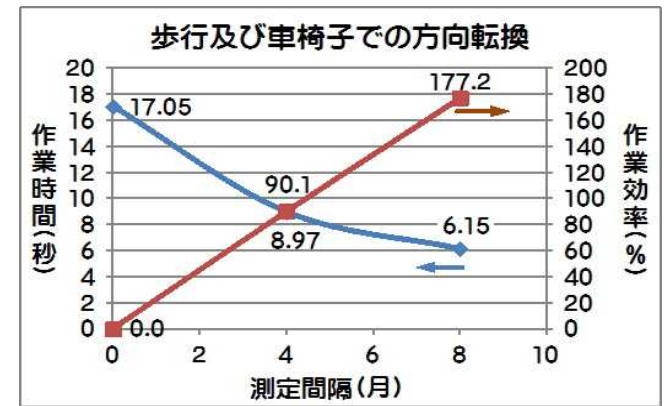
3-1. ペグボード (作業時間は短縮され、右手で約9%、左手で約8%の作業効率の向上が認められました)



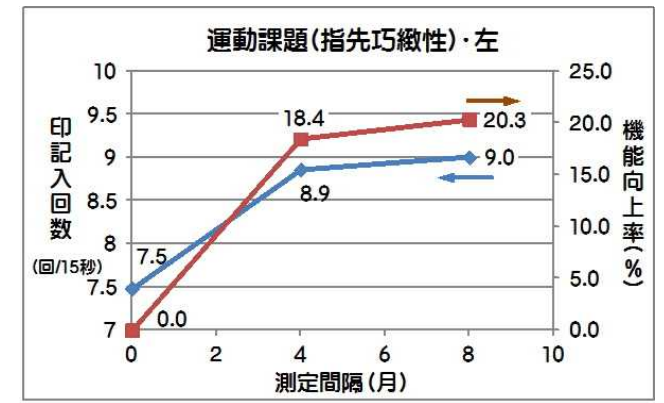
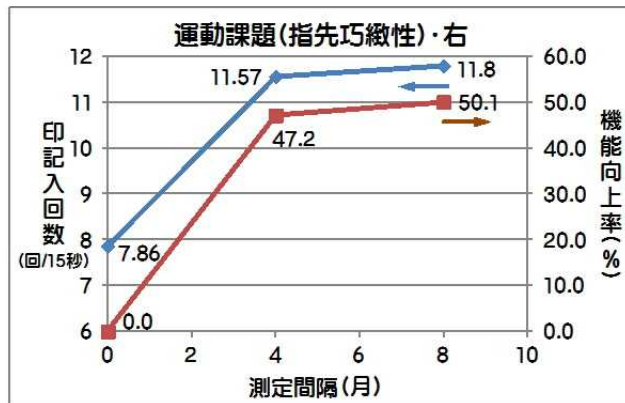
3-2. 食器移動、配置 (約26%の向上)



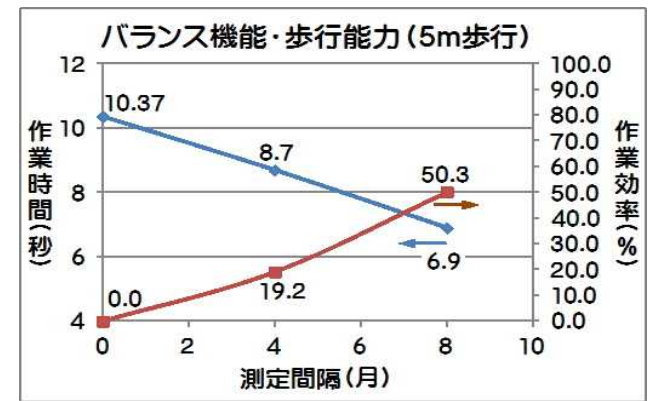
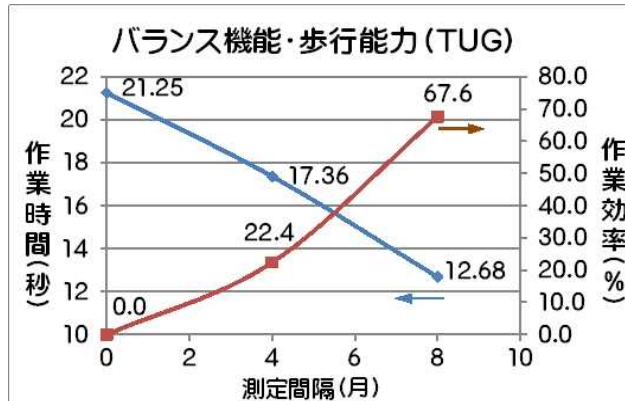
3-3. 歩行および車椅子での方向転換 (約180%の向上)



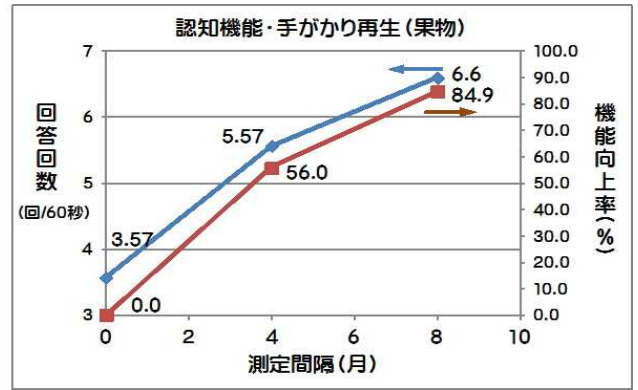
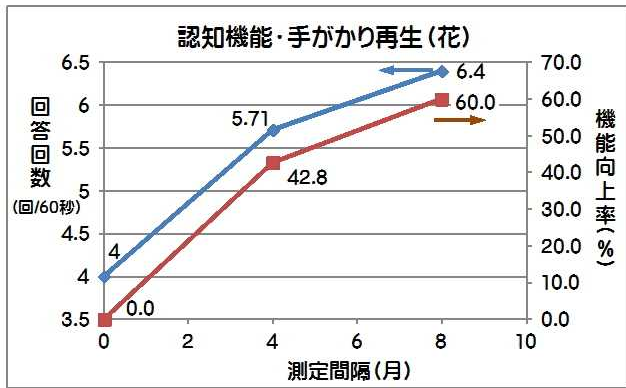
3-4. 運動課題(指先巧緻性評価) (記入回数は増え、右で約50%、左で約20%の機能向上が認められました)



3-5. 運動課題(バランス機能・歩行能力を評価) (TUGで約68%、5m歩行で約50%の向上が認められました)



3-6. 認知機能 (回答回数は増え、花(約60%)、果物(約85%)、共に認知機能の向上が認められました)



- 3-7. バランスの保持
- 3-8. 結び
- 3-9. ボタン留め

麻痺のある方、ない方、また、車椅子の使用など、それぞれの状態に合わせたプログラムの設定を行っていることから全体比較として採用せず、個々利用者様の状況を把握しながら機能向上に向けた訓練を行っております。

4. 生活サポートプログラムの効用

プログラム開始時は非日常的動作であり、数分前に行ったことを忘れる短期記憶障害が生じましたが、回を重ねるに従い、合図と簡単な説明のみで実行可能となり、認知度改善が認められます。

一般に認知症は短期記憶障害や意欲の低下が著しいと言われていますが、当プログラムの実施により、意欲の向上や、運動内容の記憶が改善され、認知症の悪化予防効果が得られています。

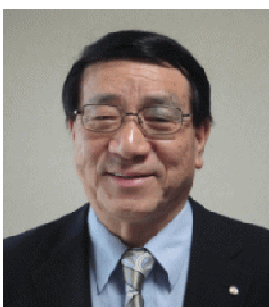
利用者様に沿った小規模施設ならではのサービス提供が可能に！

- ・プログラム実施結果から一人ひとりの問題点を抽出、生活動作の改善
- ・職員参加により利用者様の特長の把握、理解を深め、信頼関係の強化
- ・情報の共有化、改善提案による介護サービスの向上
- ・外部サービス(第三者)参画による職員の意識改革

このプログラムは、従来、見落とされがちな利用者様一方々々の特性を把握することができ、得られた情報を基に介護計画の向上に役立て、よりきめ細かな対応へと改善することが可能となります。更に、職員と利用者様との結びつきを一層深めることができます。



5. 「生活サポートプログラム」の勧め



特定非営利活動法人
ワクワクボード
理事長 小松政敏

介護支援・「生活サポートプログラム」はグループホーム五感の里・本庄早稲田のご協力の下、実施し、大きな成果が得られています。この結果はグループホーム等における、高齢者の日常生活能力の維持、向上に向けた取り組みに有効です。加えて、このプログラムは、高度な研修等を行うことなく、通常業務同様の動作を用いることから、福島接骨院殿のご指導の

下、施設のスタッフが容易に習得することができ、更に、僅かな費用で実施できます。

「生活サポートプログラム」は多くのメリットを持ち、介護予防ならびに介護費用の抑制に貢献するものと期待されます。

福島接骨院、樋田先生チームによる実施風景



- ★ 福島秀人先生(柔道整復師)
早稲田大学大学院・人間科学研究科・修士課程修了
- ★ 樋田一樹先生(柔道整復師)
浙江省中医学院(現、浙江中医薬大学)推拿学科修了

特定非営利活動法人
ワクワクボード

本 部
電話 : 0495 (23) 4101
FAX : 0495 (23) 4102

〒367-0042 本庄市けや木 1-26-18 STビル2階