

# 「高齢知的障害者の新たな日中活動プログラムの開発」

～転倒減少を目指して～

厚木精華園日中支援課

梅沢 直美

武田 翔

厚木身体障害者等生活介護事業所

柏木 祐三子

## 1. 背景 -テーマ選定の経緯-

厚木精華園は高齢知的障がい者への支援に特化した「障害者支援施設」で、利用者のうち、入所者の平均年齢は68歳であり、最高齢は90歳である。顕在化している課題のひとつとして、「転倒予防」が挙げられる。転倒→大腿部等の骨折→高齢ゆへの回復の遅さ→車いすの使用→ADL低下→生活意欲の低下、という経過を辿る事例が散見されるため、転倒リスクにどのように対応していくかは、厚木精華園の支援ではとても重要となる。

従来の転倒予防は、主に環境面に配慮した対応が多かった(段差を少なくする等)。厚木精華園日中支援課では、利用者の力を高めていくようなエンパワメント視点のアプローチも用いて、転倒リスクへの対応を考えていくこととした。

## 2. 目的と対象

本研究の目的は「日中活動に参加する利用者が、楽しさを感じながら、転倒予防が図れるプログラムの開発・提供」とした。

また、対象を「日中活動の場に参加することのできるメンバー」とした。生活介護を利用するのは在寮のメンバーも含まれるが、プログラム開発を目的とするため、限定的な枠組みでの取り組みの方が有効であると考えた。

## 3. 経過

### (1) 関連書籍の研究

「高齢者」「転倒予防」「知的障がい者」といった

キーワードをもとに書籍を研究した。また、下記②の理学療法士からも助言を得て書籍も検討した。実際に検討した文献については文末<文献>に示した。

### (2) 専門職からのコンサルテーション

定期的に来園している理学療法士(PT)に、研究の意図を説明のうえ、助言を得てきた。進捗やプログラム開発についての相談等について、来園時にコンサルテーションを受けた。プログラム開発しつつ、専門職の話から、歩行できることが人の健康維持にとって基礎となっていること、それゆえ歩行機能を維持していくことが重要であることを再認識する。

### (3) 関連研修受講

下記の展示会等の際に研修に参加した。参加した研修のテーマは「これからの高齢者の運動指導に大切なこと」、「ノーリフティングケア」「高齢者施設のリスクマネジメント」等。

### (4) 福祉機器展示会参加

東京ビックサイトで開催された福祉機器展示会に職員2名を派遣(別日程で)。研究援助事業に留まらず、日中活動に還元できる内容も多く、課内で共有を図った。スライディングボードを導入し、利用者の安全性確保と拘縮予防・介護者の腰痛予防に寄与する等、副次的な成果も得た。

### (5) 機器の活用

ミニステッパーやサイクリングマシーン等の簡単な機器の利用も試みた。関節の柔軟性向上は期待できるが、筋力増強には効果が薄いこと、安全

性を確保するには常時職員の付き添いが必要であることが判明。機器の使用を勧めるだけでは動機づけができず、目的達成は難しいことがわかる。人対人の関わりが必要であることもわかる。

#### (6)プログラム開発

上記(1)～(5)に取り組みつつ、日中活動の中に落とし込める内容のプログラムを考えていった。プログラム作成にあたっては、「堅苦しくない」、「ゲーム感覚」、というキーワードとしてメンバー内で共有し、課内にも周知。研究活動援助事業メンバー以外の職員とも情報共有しつつ、意見・知見を募り、徐々に形にしていっていった。日中活動全体のなかで、機能維持活動の一環として行うことを確認した。

身体を動かすことが苦手な利用者でも楽しめるよう、アイテム活用や進行方法を考えた。利用者には「みんなで楽しく過ごすレクリエーションの一つ」との認識を持ってもらえるようなプログラム作成を目指した。プログラムの詳細については、下記「4. 成果」にて示す。

## 4. 成果

### (1)プログラム実施環境

プログラム参加者は、利用者 30 名(15 名 1 グループ×2グループ)、職員 2 名以上とした。利用者が座る椅子を輪状に配置し、インストラクター役の職員 1 名が輪の中央で進行。その他の職員は利用者への助言・補助を行う。

15 名 2 グループ/30 分で実施。当初は 30 名/1 時間としていたが、グループの規模が大きく、各利用者の細かな動きに配慮が行き届かなかった。規模を縮小することで課題が解消され、グループの気分の盛り上がりも高まり、通常の活動への導入が検討できるレベルとなった。

### (2)プログラムの進行

プログラムは、「1 導入・つかみ」→「2 大股歩き」→「3 棒体操」→「4 ボール体操」→「5 チューブ体操」→「6 アクティビティ」で進行。2～5 は講習会や理学療法士のアドバイス、参考図書等から内容を抽出しアレンジした。また 3～5 は 2 つのグループが同時進行のサーキット形式で実施。

#### ① 導入・つかみ

手遊び体操や体のストレッチを行う。参加する利用者の心身のウォーミングアップが狙い。初回、②からプログラムを実施したところ、利用者の興味関心が高まらず、2 回目からウォーミングアップを行うようにした。心身がほぐれることで、この後のプロセスに積極的に参加する様子が見られるようになった。

#### ② 大股歩き

下肢の筋力維持・強化が狙い。下肢(脚部)は普段の歩行、段差の昇り降り、立ち座り等の動作には足の力が必要不可欠であり、下肢の力を鍛えることは転倒を予防する事にも繋がる。また色々な形や色の画用紙を職員の指示のもと歩くことによって VAC トレーニング(視覚・注意・認知機能のトレーニング)にもなる。

大股歩きは、大きな筋肉を大きく使う種目である。心身の疲労が蓄積する前の、プログラムの序盤に配置することで、転倒リスク等の軽減も図る。



#### ③ 棒体操

身体バランスの維持・向上を狙う。転倒予防の効果が期待できる。また、全身の柔軟性を保つこと(主に肩や体幹)や、指先や反射神経を刺激することで脳の活性化にも繋がる。

#### ④ ボール体操

身体に負担が少なく、怪我のリスクの低いキャンディボールを使用する。他の体操では使われにくい筋肉を遊び感覚で刺激し、柔軟性を高める効果を期待できる。

### ⑤ チューブ体操

主に筋力向上、ストレッチの際の補助具として用いることで柔軟性の向上が期待できる。チューブはゴムの太さや長さ、堅さを変えることで利用者の体力や筋力に合わせて強度を変えることができる。



### ⑥ アクティビティ

輪状に広がるように椅子を配置した会場レイアウトを活かし、魚釣りゲームや風船バレーのような、みんなのできるアクティビティを行う。前述したように、機能維持活動が「みんなで楽しく過ごすレクリエーションの一つ」との認識を持ってもらえるような取り組みのひとつとして行っている。

#### (3) プログラム進行上の留意点

プログラムを進行するにあたって「ゆとりを持った進行」、「職員の視野の確保」、「複数の職員での対応」に留意する。そうして利用者の取り組みの様子や課題の把握、さらにリスク管理に努める。

本プログラムは集団での活動となるが、その中

でも利用者個々の動きを把握できるよう、職員が心身の「ゆとりを持った進行」を心がける。例えば、「大股歩き」は立って歩く種目であり、負荷が高く、その分リスクが高い。一度に何名も同時に行い、同時に転倒といった危険も考えられる。そもそも転倒防止のための活動であるのに、こうした状況にならないようにするには、「職員の視野の確保」が求められる。そのためには、「複数の職員での対応」で協力し合っていくことが必要である。

## 5. まとめ

以上、ここまで本研究の経緯・経過・成果を示してきた。今回の研究活動援助事業を通じて、メンバーで共有してきた、プログラム作成の難しさや、残された課題、また今後同様の活動への示唆に関する所感を示し、まとめとする。

#### (1) プログラム作成にあたっての困難さ

「機能維持」に関し、「高齢者」をキーワードにすると多くの先行事例を見いだすことが可能だった。しかしキーワードを入れ替え、「高齢知的障がい」とした途端、先行例が見いだしにくくなった。

「高齢知的障がい者」の「機能維持」について、支援者は課題を見出している可能性が高いと思われるが、先行事例が少ない。これは知的障がい者の「動機付け」の重要性と難しさを物語っていると考えた。一般の高齢者を対象とした場合、対象者は参加に意義を見いだしやすいと考えられる。しかし、知的障がい者を対象とする場合、その特性ゆえに対象はやることに意義を見いだせない可能性が高い。参加者が活動に「楽しさ」を見いだせるレベルまでプログラムを深めないと、プログラムそのものが成立しない。そして、プログラム作成の前提として、利用者の認知能力、特性に対する深い理解がまず必要であり、さらに素材となるもとのプログラムをアレンジすることも必要になる。こうしたクリアしなければならない事柄の多さが、先行事例の蓄積の少なさにつながっているのではないか。これは多くの支援課題を残している、ということと同義である。

#### (2) 残された課題

個別支援計画の面談で、利用者より「青い紙を踏むやつがやりたい」「棒の体操がしたい」等の言

葉が聴けた。これは成果と言えるが、客観的な「効果測定」をどのようにするかは課題である。数値での効果測定としては、転倒数の増減を観察することも考えられる。より良いのは、メンバーの太腿部の太さを計測する等か。

また、転倒防止には、歩行能力を核にした基礎体力作りが重要であることを再認識できたことも成果である。しかし、利用者は個々に違いがあり、一定のプログラム提供のなかでどこまで「個別化」できるのか、そして、効果を高めるためにどこまで「習慣化」ができるか、こうした事柄へのアプローチは今回は未達であり、今後の課題となる

### (3) 今後への示唆

今回の我々の研究活動援助事業において、理学療法士から得る知見・助言は大きな助けとなった。今回のようなプログラムの作成において、専門職の活用は重要であり、取り組みの幅を広げることができる。しかし、それには我々の側が、その専門職が「何に強みを持つ専門職なのか」を十分に理解しないと活かしきれない。同時に我々自身が「何に強みを持つ専門職なのか」ということも深めておく必要がある。

#### <文献>

- 独立行政法人国立重度知的障害者総合施設のぞみの園(2014)
- 『高齢知的障害者支援のスタンダードをめざして』
- 一般社団法人日本アクティブコミュニティ協会(2016)
- 『レクリエーション介護士2級公式テキスト第3版』(スマイルプラスカンパニー)
- 一村小百合(2004)「社会福祉におけるレクリエーション援助」
- 『関西福祉科学大学紀要』(8、157-166)
- 玉木純一(2013)「レクリエーションの意義と展開」(鳥取県レクリエーション協会)

#### <ウェブ>

- 公益財団法人日本レクリエーション協会 HP (<https://recreation.or.jp/> 最終閲覧 2020.2.9)
- 社会福祉法人つどいの家 HP (<https://www.tsudoinoie.or.jp/> 最終閲覧 2020.2.9)