

～身体は心から・ココロはカラダから～

神奈川県平塚市

通所介護 フィジオルーム見附町

生活相談員 渡井 絢香

1 はじめに

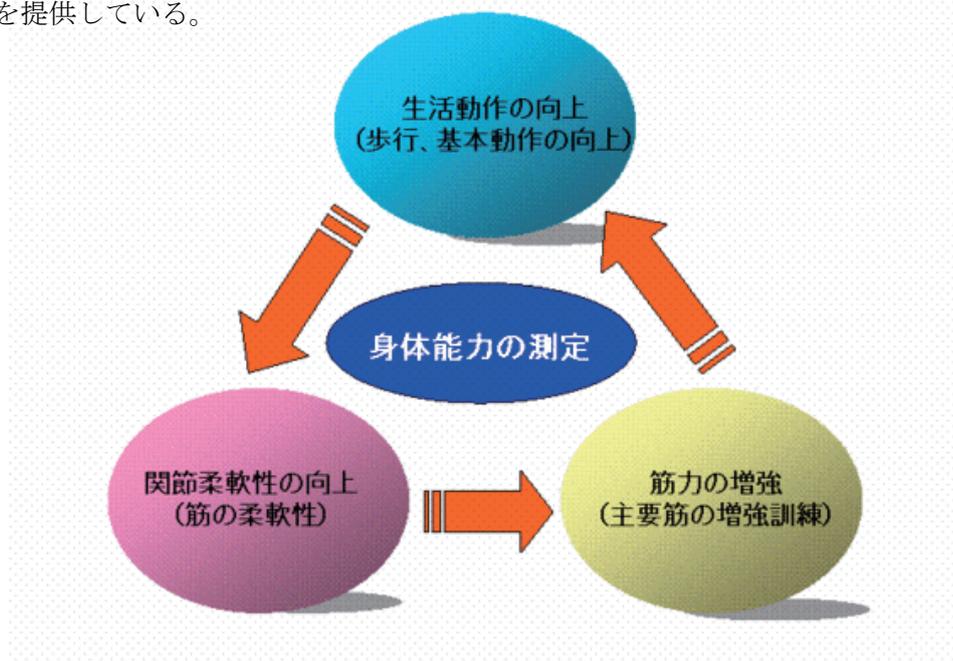
脳卒中や、転倒などによる骨折の為病院に入院しながらリハビリテーションを行う場合、病院に入院できる期間には限りがある。退院後、転院をしてもやはりある程度の期間で退院させていく。そのような方々はその後満足のいくリハビリテーションが受けられず、入院中に獲得した機能が徐々に低下していってしまう事が現状である。

自身が満足のいく身体機能の獲得ができずに自宅に戻されてしまった人々の『以前のように歩きたい』『もっと筋力をつけたい』『今の機能を低下させたくない』などといった思いをなんとかして叶え、手助けしたいという強い思いがあった。

また、病院や通所リハビリテーション施設では実際にリハビリを行える時間というのは限られてきてしまう。継続していくことにより少しずつ変化や身体機能の向上はみられるが、やはり短時間では十分な効果を得るのは難しい。できるだけ長く濃密な関わりと、身体機能や生活機能の向上が行えないものか。という考えのもと、当施設を立ち上げた。

2 事例や取組の紹介

フィジオルーム見附町は、3時間5分もの時間を費やすことが可能な、運動機能向上に特化した半日型の通所介護施設である。従来の通所介護施設で提供されている食事や入浴、レクリエーションやお茶の時間などといったサービスは一切行わない。1. 筋柔軟性トレーニング 2. 筋力活性化トレーニング 3. 歩行応用トレーニングの三本柱をそれぞれブースにわけて各利用者毎に合った課題を提供している。



他の通所介護施設と大きく異なるポイントとして、当施設には理学療法士が常駐している。これは開設している平塚市では初の試みであった。その為きちんとした身体評価を行うことが可能となり、各利用者に本当に適した個別運動プログラムを作成し提供することができるのである。

利用が開始するとまず、利用者と話し合い3ヶ月後を見据えて目標の設定を行う。その目標達成のために理学療法士が運動プランを作成していく。

施設内での運度はもちろんのこと、設定した目標の達成の為には屋外歩行や、実際に公共交通機関を使用して目的地まで行く練習も行っている。具体的な実践練習をより早い段階から数多くこなしていける為にまずは室内での運動を基礎的なものから行っていく。下肢や体幹の筋力を少しずつ増強させていき、必要に応じて長距離歩行や段差昇降などの練習を行っていく。

当施設の最大の特徴は『少人数制』である。定員を10名とし、3~4人でひとつのグループとなり、1ブース50分を目安に各ブースをローテーションしていく。このグループ制の中で最も大切にしているのが『利用者スタッフが一緒に課題を行う』ことである。各グループにスタッフを1人配置し、提供した課題の辛さや達成感を利用者と共有するのである。そうすることにより利用者にとって提供した課題の強度が適しているのかを知る指標にもなっている。



ただ指示された運動を行うだけでは向上心はほとんど望めず、持続性ももちろん少ない。隣で同じ運動を行っていると、職員よりも柔軟性に富んでいたり体幹筋力が十分に発達している利用者もいる。自分の方ができている項目があるとわかることにより、更に高い意識や目標を持って取り組んでもらえる。

職員の立場からしても、運動開始時には出来なかった運動が数ヶ月経過してどの程度できるよ

うになっているのかや、動作の形態がどのように正確になってきたかなどただ見ているだけでは判断し難い、より細かい部分にまで注目することが可能となってくる。

我々は施設内のみで身体が動かしても自宅に戻った時に何もできないのでは、全く意味がないと考えている。その為、大抵のリハビリ施設や病院などにあるような大きな機器はほとんど使用せず、道具を使用せずに行える下肢や体幹の筋力トレーニングや、バランス訓練などをメインとしている。セラバンドやゴムボールを使用している筋力トレーニングの場合、利用者本人と自宅で代用できるものにはどのようなものがあるのかを話し合ったり、気が付いた時やテレビのCM中など短時間でできる簡単な運動を教えるなど、施設内で行っている運動と近いものもどれだけ自宅でも行えるかという所に着目している。

また、全ての利用者を対象として毎月月末に1度身体計測を行っている。10m歩行、片脚立位、CS-30、握力など全8項目を測定し、今月の身体状態の把握、利用開始当初との比較、前月との比較などを行っている。これらの身体機能の項目の測定のみでなく、生活機能にも着目しICFでの評価を行い、その達成度を数値化して達成レベルを算出している。これらを総評し、日頃の利用時の様子や利用者本人との会話の中で得た情報などを考察としてまとめ、文章化したモニタリングシートを作成し配布している。

作成したモニタリングシートは、測定を行った次の月初めに各利用者の担当介護支援専門員に配布している。実際に運動している姿を見てもらえる機会を得ることは中々難しい為、利用者の状態や意志をきちんと把握してもらえる良い繋がりともなっている。さらに、家族の方々にも利用時の様子や変化、現在どのような目標に向かってどのような内容の運動を行っているのかなどを把握してもらい、モニタリングシートを毎月配布している。専門用語を使用せず、自宅でも行える運動や日常生活上での動作の悩みや相談に対するアドバイスなどを加えている。

3 考察

少人数制ということで、職員がその時運動を行っている全ての利用者に対して目が行き届いている。約3時間の中で一人一人と関われる時間がきちんと確保できる為、運動中の状態変化にもすぐに気が付き対応することができる。

グループ制にすることにより、同じグループの利用者に対して良い意味でのライバル心が芽生え、「あの人が何回できてたから私は何回を目標にやってみる！」「さっきあの人の歩き方がとても素晴らしかったから私ももう一度やってみる！」などという言葉が聞くことができた。

さらには、運動遂行が素晴らしいと思った事があればその人に、どのように行えばより良くなるのかを相談している人もいる。こんな所をもう少し変化させるともっと良くなるなど、お互いに褒め合い、相談し、アドバイスをし合いながら取り組む姿勢が見られている。これは職員が言うよりも耳に入りやすく説得力が高い場合が多い為、とても効果的であると実感している。

毎月、身体測定を行う際に「先月より良い記録出るかな」とか「今月は歩く練習頑張ったから今回は速い記録が出るような気がする」というような言葉がよく飛び交っている。利用者の中には自分がどれ程変化しているのかがわからないという事が多い為、数値化して毎月比較することで向上している機能と低下してしまった機能の現状をきちんと把握することができている。これにより、利用者自身が前月の取り組みを振り返ることができ、次の測定までの意欲向上に繋がっている。

また、モニタリングシートで確認してくれた家族とこの結果について話し合う事ができ、家庭の中での役割を与えてもらった者、日常生活の中で毎日継続して行う運動を設定した者もいる。運動の様子や身体の状態を本人と家族が共有できる環境こそが、今後の向上心へと大きな結び付きを持っている。

4 おわりに

1つのグループとなって利用者と一緒に運動をしていると、辛く苦しい中にもお互いに励まし合っている姿や声援や拍手を送りみんなと一緒に喜び歓喜の声を上げている場面を間近で目の当たりにする。この時、我々職員は利用者から本当にとても大きな感動を与えてもらっている。目標に向かって努力する姿、中々成果が出ず、時には挫けそうになる時も他の利用者から励まされ、もう一度踏ん張って頑張ってくれる姿は他の施設では絶対に味わえない。少人数でのグループ制をとり、利用者と一緒に運動を行うというスタイルのフィジオルーム見附町ならではの醍醐味なのだ。利用者同士がお互いに切磋琢磨している姿は、我々の宝物である。