

脊椎圧迫骨折を呈した御利用者に対する運動療法の効果

～体幹への同時収縮に着目して～

施設名：介護老人保健施設パークヒル天久

発表者：島袋 史 儀間敬人 新里達也

内間 尚 儀間真紀

向上した。また、症例からも「背中が伸びた感じがする、腰周りが軽くなって動きやすくなった」とポジティブな言動が聞かれた。

【考察】

今回、A 期間よりも B 期間において立位姿勢や TUG・10m 歩行所要時間の短縮など良い結果が得られ、体幹への同時収縮を促通するアプローチが有効であることが示唆された。

筋力トレーニングによる筋肥大はトレーニング開始後ある程度の期間が必要であり、高齢者においてはさらにその傾向が強いという報告もある。そのため今回、短期間で効果が得られている要因としては、神経系の賦活が大きく影響を及ぼしていると考えられる。短期間の筋力トレーニングによる筋力の増加は筋の活動水準を決定する神経因子の変化に起因することが報告されている。その生理学的背景として、運動単位数の増加や発火頻度の上昇などがあり、神経系の興奮水準が高まったことにより、筋活動の改善が図られたことで動作の改善に繋がったのではないかと推測する。

また、高齢者や腰痛患者では腹横筋の収縮が低下し、体幹の安定化が図れない傾向にある。このシステムの破綻がバランス能力の低下や転倒、腰痛の要因になると考えられる。

今回、体幹への同時収縮を促通したアプローチを実施したことで、腹横筋の収縮が促通され腹腔内圧が上昇し、胸腰筋膜を介して脊柱の剛性が高まり、体幹伸展が促通されたと考えられる。体幹が安定したことで、不良姿勢が改善し評価項目計測値の改善に繋がったと考えられる。

【まとめ】

今回、脊椎圧迫骨折を呈した御利用者に対し体幹への同時収縮を促通したアプローチの効果を検討した。その結果、立位姿勢・動的バランス・歩行能力に若干の向上がみられ、体幹への同時収縮を促通するアプローチが有効であることが示唆された。今回のような運動療法を適切に行うことにより、新規椎体骨折の発生や再骨折の危険性、転倒リスク軽減の効果があるのではないかと考えられる。

しかし、今回は一症例での検討を行っているため、今後は症例数を増やし、更なる検討を加えていきたい。

【はじめに】

高齢化が進むに伴い、高齢者の骨折患者数も増加の一途を辿り今後、要介護者の増加が予想される。高齢者における脆弱性骨折の中で、頻度の高い骨折の一つとして脊椎圧迫骨折がある。

圧迫骨折患者の転倒を防止することで圧迫骨折の再発を防ぎ、ひいては寝たきり介助量の増大を防ぐことができると考える。転倒を防ぐにはバランス能力の向上が必要であり体幹の安定性が関与する。

今回、既往に脊椎圧迫骨折のある御利用者に対し治療する機会を得た。腹筋群・背筋群（以下体幹）への同時収縮を促通する運動を実施した結果、立位姿勢や動的バランス・歩行能力に若干の改善がみられたので報告する。

【対象と方法】

1. 対象

対象者は胸腰椎圧迫骨折発症から2年経過、介護度2の80歳女性である。本人の希望としては「腰の違和感により姿勢が曲がってしまう。姿勢を伸ばして転ばないように歩きたい」であった。

なお、対象者に対して目的・趣旨の説明を十分に行い、同意を得たうえで実施した。

2. 方法

治療効果を検証するため反復法の AB デザインを用い、順序は A→B と定めそれぞれ2日間を1期間とし、計2期間（4日間）を検証期間とした。

介入方法は、ベースラインとなる A 期間では基本治療のみを行い、B 期間では基本治療に加え体幹への同時収縮を促通するアプローチを追加し、処遇期と設定した。処遇期での具体的なアプローチ方法は、腹横筋を選択的に収縮させ腹横筋の収縮機能を土台とした機能向上訓練を実施した。治療効果の検証には、評価項目として1. 立位姿勢2. 10m歩行3. Time Up and Go Test(以下、TUG)4. 症例の内観の4項目を介入前後で測定を行った。

【結果】

A・B 各期間ともに ex 前後の評価項目の平均値を求め比較したところ、B 期間において2. 10m歩行3. TUGで向上を認めた。

また、B 期間 ex 実施後の立位姿勢では、股関節や膝関節屈曲位が軽減され、骨盤が中間位へ近づき、腰椎の生理的前弯が出現することで体幹の伸展が

入所者の笑顔のために

～はまゆうミニ運動会～

介護老人保健施設 はまゆう

発表者：具志堅竜輝

又吉千佳子 高江洲玲子

具志堅明日香 玉城清乃

【はじめに】

これまで当施設では、入所者の皆様が楽しい生活が送れるようにと、さまざまな行事に取り組み、実施してきた。しかし、1年を通して入所者に大きく印象づける行事がなかった為、1年をまとめるような行事を作ろうと、平成18年より「はまゆうミニ運動会」を新しく開催している。午後の2時から4時までの2時間という短い運動会だが、大成功をおさめている。しかし、運動会を今後継続して開催していくには、さまざまな見直しや改善が必要になった。反省点や課題を取り上げ、より良い運動会ができるようにと、毎年取り組んできたので報告する。

【取り組み内容】

- ① 運動会に向けてミーティングを6か月前頃から月に1回～2回行う。
- ② 普段行っているレクのゲームをいくつか取り入れプログラムを作成していく。
- ③ 運動会の2か月前より、週1回のレクの時間を練習時間に変更し、競技や運動会の歌などを職員・入所者で一緒に行う。

【反省と改善】

- ① 11月もしくは12月の第二日曜日に行っていた運動会だが、職員自身の子供の運動会や他の行事と重なることが多く、運動会当日の人員不足が毎年みられた。
→年明け1月の第二日曜日に変更。さらに、ボランティアの募集、他職種の協力依頼を行い、介護職以外の人員を増やし、役割分担も行った。
- ② 個々の競技の際、職員間の連携がうまくいかず、スムーズな流れを作ることが出来ていなかった。
→競技別のルール、参加入所者の名簿やプロ

グラムごとの流れ、職員の役割担当など具体的に決めた冊子を作成し、前もって全職員へ配布。さらに当日の午前中に職員を集めて再確認を行った。

- ③ 運動会の回数を重ねていくにつれてプログラムのマンネリ化がみられた。

→最終プログラムの「リレー」を見直す。平成22年のミニ運動会より、車椅子を駆動しての単純リレーではなく、歩行訓練を行っている入所者が、リハスタッフと一緒に、ピックアップウォーカーや歩行器などを使用し、実際にゴールまで歩行し、訓練の成果も見てもらうという内容に変更した。また今年の運動会では「入所者・家族と楽しく混合リレー」に変更、特別ルールを設け、御家族様にも参加していただくようにした。

【結果と感想】

他職種、ボランティアの協力により参加人員が増え、主催者側は運動会の流れを改善することができた。リハ科が参加し、リレーと言うプログラムではあるが歩行訓練の成果を見てもらうという老健ならではのプログラムを展開することができた。「私もリハビリを頑張って来年リレーにでたい」「うちの母がこんなに歩けるなんて本当にびっくりしました」などの声もあり、感動で涙を流している御家族様など、これまでにない盛り上がりで感動をうみ、とてもよい雰囲気運動会を締めくくることができた。今年の運動会では、逆に自分の子供や孫が競技に参加しているのを見て応援している入所者の姿をみることもでき、初めて開催したときに比べて、より内容の濃い運動会に進化することができたと思う。今後も運動会について話し合いを継続し、さらなる進化を求め、入所者の笑顔のために取り組んでいきたいと感じた。

また忘れてる～！

～ホワイトボードの見直しと活用～

施設名：介護老人保健施設にしぼる

発表者：川満勝恵 上原友希

山城美智子 玉那覇愛美

【はじめに】

当施設では、介護度4～5の利用者が全体の90%を占めており、ケアの殆どは居室内で行なう事が多い。個別ケアの適切な提供、ケアの平均化をする事を目的とし、個別のケア内容がわかるようホワイトボードをベッドサイドに設置している。

しかし、ケア忘れによるヒヤリハットが起こる度に、「また忘れてる～」と言う声が出る。

そこで、このホワイトボードが個別ケアに上手く活用されているのかアンケートを行った結果

- ・適切なケアが記入されていない
- ・古い情報が残ったまま、写真やお知らせ用紙が多すぎて確認しづらい

と言う意見があった。この結果を元に、記入項目を規定する事で、忘れがちだったケアの減少が見られたので報告する。

【研究目的】

ホワイトボードの活用で情報の共有化によるケアの忘れとヒヤリハットを防ぐようにする。

【研究方法】

実施期間平成27年5月6日～10月30日

対象者 当施設看護21名介護34名

- 1 変更前後の活用状況のアンケート調査
- 2 変更後の記入方法の取り決めと利用方法の伝達
- 3 変更前後のケア忘れの抜き打ち調査

【倫理的配慮】

アンケートは無記名とし、記載・発表の際は利用者の個人情報特定されないよう配慮を行う。知り得た情報は厳重に保管し、研究終了後は処分する。

【結果】

1 変更前後の活用状況のアンケート調査結果

活用している	21.2%→81.5%
活用していない	36.5%→5.6%
どちらでもない	42.3%→12.9%

以前に比べて記入がごちゃごちゃしてなく、項目に分けているのでパッと見て分かりやすい」と言う声があった。

2 変更後の記入方法の取り決めと利用方法の伝達
変更前はホワイトボードに対する意識が薄かった

が意識するようになったと言う声が聞かれた。

改善できていない点として、依然として簡潔に記入されていないという意見や、見る気がしないという意見もある為、個別に説明を行った。また、記載内容の見直しについては、見直しを行っていると答えたスタッフは55名中11名から44名となりホワイトボードに対する意識が上がった。

3 変更前後のケア忘れの抜き打ち調査

変更前(3月～6月)のヒヤリハット報告では、ケア忘れによる剥離が8件、離床センサーの設定忘れによる転落は0件だった。

変更後(7月～10月)のヒヤリハット報告では、剥離が5件と減少。離床センサーの設定忘れによる転落は1件となった。

【考察】

これまでホワイトボードの内容の見直し時期をはっきり定めておらず、自由記載かつ担当者任せの内容であった。そのため、ケアの変更時書き直しを忘れることも多く、古い情報がそのまま残っていた。それを今回、当日の介護リーダーが申し送りノートと同様にホワイトボードへの記入も行うように取り決めた。また、カンファレンス後は担当者が全体の見直しと、見直し後の日付を記入する事で、古い情報がそのまま残ることの無いようにした。また、項目ごとに色付きのマグネットで分類することで、伝えたい事を見やすく理解できるように工夫した。その結果、ホワイトボードの活用が促進され、ケアの忘れが減ってきたのではないかと思われる。

【おわりに】

研究前までは、自由記載だったホワイトボードの内容を記入項目別に分けた事で、ケア内容を確認しながらケアを行うよう意識の変化が起きた。今後の課題としては、利用者への丁寧なケアが続けられるようスタッフからの意見も取り入れながらより良いものへと改善し、定着して行けるよう声かけを行っていききたい。

また、居室内にケアの内容を掲げる為、利用者の個人情報を何処まで記載して良いか、倫理的配慮に関しての取り決めを行っていききたい。

乾燥月桃葉と古紙をブレンドしたハンドグリップ

～拘縮手の皮膚トラブル改善～

施設名：介護老人保健施設 陽光館

発表者：喜屋武あずき

大城光樹 松田香

仲村敬

【はじめに】

当施設では、長期臥床者の拘縮手のハンドケアに吸湿効果のある茶葉を使用したハンドグリップ（以下、にぎにぎと略す）を取り入れていた。昨年、沖縄県介護老人保健施設大会にて他施設で、生の月桃葉を握らせると手の悪臭・湿潤・皮膚疾患が改善したという報告を受け、当施設でも月桃葉の効果に着目し、にぎにぎ作成に取り組んだ。そこで今回、乾燥月桃葉と古紙を使用したにぎにぎが完成するまでの過程、切り替え使用後の経過、そして新たな皮膚トラブルが生じた入所者に対して使用し良い結果が得られ、更にコスト削減につながっているのを報告する。

【事例紹介】

1. 研究方法

(1) 研究期間

2015年2月～2016年2月末日迄

(2) 対象者

- 1) 手指拘縮があり、取り組み前よりにぎにぎを使用していた入所者
- 2) 調査期間中、手掌部に皮膚トラブルが発生した入所者
- 3) 手指拘縮があり、指を硬く握り込んでいる入所者

(3) 調査項目

対象者の原因疾患名、皮膚状態の観察、吸湿量の測定、材料費

2. 評価方法

- (1) 使用前後の皮膚状態を写真で比較した。
- (2) 同一環境下で、右手のみ握ってもらい吸湿効果を重さで計測比較した。

3. 経過及び結果

従来の茶葉に代え、乾燥させた月桃葉を使用し、古紙と組み合わせ吸湿性を合わせもった新しいにぎにぎを作成した。変わらぬ形である程度の弾力性も確保され、ほのかに月桃葉の良い香りがするにぎにぎが完成し、手指拘縮のある入所者に使用した。

週2回の交換とし、統一したハンドケアを実践し、切り替え後も不快臭や皮膚トラブルの発生は

なかった。

症例は脳梗塞後遺症で、左上肢不全麻痺があり、軽度の握り込みがある入所者である。

毎日にぎにぎを交換し皮膚状態の観察を行った。2日目には、浸軟はあるものの不快臭は軽減した。3日目には、浸軟が改善され不快臭もなくなり、4日目には、皮膚トラブルは改善されていた。

にぎにぎの吸湿量の測定で、2名を対象に週2回の入浴後から入浴前まで右手のみ実施し、+0.5から+0.6gの結果が得られた。

月桃葉は施設周辺に自生している葉を使用しており、古紙も施設内で破棄された紙の再利用であり費用はかからない。一方、茶葉使用の場合、1個に約20g必要で、現在の使用者数で週2回交換した場合、1カ月で約4kg・4,520円、年間で換算すると54,240円のコスト削減ができています。

【考察】

今回の取り組みで、月桃葉と古紙を用いたハンドケアで手掌内湿潤の低減及び不快臭の改善が認められた。月桃葉の抗菌・消臭作用は、悪臭成分メチルメルカプタンだけでなく、トリメチルアミンに対しても緑茶抽出物とほぼ同じ消臭効果が認められている。不快臭が消失したのは、月桃葉の消臭作用によるものと考えられる。

古紙はシュレッダーにかけることで、紙が細くなり、通気性が保たれ、拘縮手にこもる熱を放射できている。また、吸湿量を計測した調査では、4日間で約0.6gの吸湿量となった。手掌内の湿潤環境改善は、古紙の吸湿性の効果と推測される。古紙は予想以上に吸湿効果が高く、にぎにぎの効果を向上すると考える。また、毎日行うハンドケア業務に対し、職員の理解と意識が高まり実施できるようになり、皮膚トラブル予防に繋がっている。

【まとめ】

月桃葉で皮膚状態が改善するのを体験したことで、職員の関心度も上がり、他の利用方法はないか模索し取り組みをしている。今後も職員間でアイデアを出し合い、良いケアを提供し、選ばれる施設を目指したい。

笑顔の処方箋

～認知症の「人」を理解したケアの提供～

施設名：デイケア信成苑

発表者：島袋みのり

比嘉亜矢子 亀田千枝

佐渡山ひかる 川満尚彦

【はじめに】

認知症になっても住み慣れた地域で自分らしい生活を続けられるよう、通所リハビリの役割を発揮し支援するため、認知症ケアについて学び、周辺症状（BPSD）の緩和に取り組んだ事例を報告する。

【方 法】

- ① 職員個々の認知症に対する理解度をチェックするためにアンケートを実施。
- ② 認知症への理解を深め、その人を捉えた個別性の高いケアの提供を目指し勉強会を実施。

【結 果】

- ① 職員の認知症の理解度合いにばらつきがあり、認知症の分類や中核症状、周辺症状の捉え方が曖昧で対応方法が分からず困っている。
- ② 勉強会後の職員の変化として、認知症だから仕方ないと片づける事がなくなり、原因を掘り下げて考えるようになった。問題行動に対して、何がそうさせたか背景を考え対応するようになった。

【事例紹介】

氏名：T・Y 性別：女性 92歳 要介護2
認知症自立度：Ⅲa HDS-R：11/30点（H28.11）
日常生活自立度：J2 独歩、走る事ができる
既往歴：アルツハイマー型認知症、糖尿病、
宜野座村出身、宜野湾市在住。給食センターに
長年勤め、定年後はスイミングや自治会の行事に
参加するなど社交的。5年前に夫が他界後物忘れ
が進行し在宅生活が困難となり、現在は娘と同居。
暴言、不愉快言動、徘徊、帰宅要求、収集癖、盗
食など周辺症状（BPSD）が見られる。

【取り組み・対応策】

興味関心チェックリストを用いてTさんの興味を聴取。内容を踏まえて対応策を検討。給食センターで働いていた経緯や聴取内容で手伝いがしたいとの事で、食器洗いや洗濯たたみ等をお願いす

る事にした。また、散歩が好きとの事で、リハビリを兼ね野外を散歩し花木を見てリフレッシュを図る事を試みた。

【活動の効果】

対応策を実施しTさんの役割が増える事でトイレの回数や徘徊する頻度が減り、手伝いが無いかと進んで職員に声掛けするまでになる。笑顔が増えて易怒性も軽減している。

【考 察】

多職種で話合う事で共通の認識を共有し「認知症」について理解と知識を深める事ができた。勉強会後は今まで問題行動として片づけていた事をチームで検討する事でケアの統一が図れTさんにとって快適な環境になり周辺症状（BPSD）の改善が見られた。

Tさんが笑顔で過ごす事で、職員も認知症の人に対する苦手意識やストレスが軽減し、また認知症高齢者がいつもと違う行動をした時は立ち止まり「なぜ、こういう行動を取るのだろうか？」「今、どうしてほしいのだろうか？」と本人の立場で考える視点を養う事ができた。

【まとめ】

認知症高齢者のケアは1人の力では限りがあるが、その方を取り巻く環境にある私達が認知症についての知識と認知症の人の理解を深め、多職種共同で関わり適切なケアを提供する事で問題行動の解決、周辺症状の緩和に繋がると考える。

これからもTさんの笑顔がより一層、見られるよう個別性の高い自由で豊かな支援を行い「笑顔の処方箋」をチームで目指して行きたい。

質の良い睡眠を求めて

～心安らぐ毎日を～

施設名：介護老人保健施設 白川園

発表者：安里 祐希

【はじめに】

高齢者の多くは加齢に伴い、睡眠の質が低下し、生活リズムが崩れるなどの問題が起きている。当施設では、100名の入所者の内、約12名が睡眠導入剤を服用している。そこで、質の良い睡眠を目標に、多職種協働で取り組んだ事例をここに報告する。

【目的】

日中の活動性向上・生活リズムの確立による睡眠改善

【方法】

- ①日中の活動時間の拡大を図る
- ②夜間にアロマオイル・ホットココアを活用

【事例1】

A・T氏 94歳 女性 要介護度2
障害高齢者の日常生活自立度：A2
認知症高齢者の日常生活自立度：Ⅲa
疾患名：緑内障（右義眼、左眼は視野狭窄あり）

睡眠：平均4～5時間（中途覚醒あり）
：夜間に壁を叩いて大声で歌う
：連日睡眠剤要求あり（偽薬にて対応）

<経過>（期間：8月10日～10月11日）

・1～3週：日中の活動の拡大

普段から行っている手工芸やエプロンたたみに加え、歌レクへの参加・日光浴を兼ねた屋外散歩を提供。参加への呼びかけにも笑顔で応じる。しかし、睡眠への大きな変化はみられなかった。

・4～6週：アロマオイルを追加

日中の活動に加え、夕食後にリラックス効果のあるアロマオイル使用。睡眠に変化はないも、夜間に大声で歌う回数が減少した。

・7～9週：屋外活動量の低下

手工芸等、これまでの活動は継続するも、天候不良により屋外散歩が行えず、睡眠状態は一時的に変化した。また、職員からの呼びかけを楽しみに待っている場面も多々みられたため、屋外活動に代わる活動として他部署と連携し、関わりの時間を多く作り気分転換を図った。8週目頃には連日あった睡眠剤要求が減少した。

【事例2】

I・M氏 78歳 女性 要介護度2

障害高齢者の日常生活自立度：A1

認知症高齢者の日常生活自立度：Ⅲb

疾患名：アルツハイマー型認知症

睡眠：平均5～6時間（中途・早朝覚醒あり）

：夜間に空腹訴えあり

<経過>（期間：8月10日～10月11日）

・1～3週：日中の活動の拡大

塗り絵や屋外散歩に加え、以前に行っていたという編み物を提供する。しかし、作品作りへの集中力が持続せず、マイナス発言も多く聞かれた。また、当初よりみられた空腹による中途覚醒もあり睡眠に大きな変化はみられず。

・4～6週：アロマオイル・ホットココアを追加

屋外散歩時に本人が興味を示していた園芸活動の提供を開始。すると、表情や発言が明るくなり、集中し取り組んでいた。さらに、事例1同様、アロマオイルを開始。空腹対策にはホットココアを使用した。

その頃より、早朝・中途覚醒が減少する。

・7～9週：屋外活動量の低下

天候不良が重なり、園芸の機会が減少した為か、一時的に睡眠の質の低下がみられる。そのため、園芸に代わる活動提供として食器洗いや洗濯干し等の馴染みのある活動を職員と一緒に行った。

【結果】

- ・日中の活動量の増加
- ・連日の睡眠剤要求が減少
- ・睡眠時間の拡大（早朝・中途覚醒の減少）

【まとめ】

今回、入所時より不眠状態が続く利用者に対し、介入を行った。疾患や睡眠状態に違いのある利用者への経過や結果にはそれぞれ異なった変化がみられた。これらは、どちらにも本人が夢中になれる活動の提供や、人との関わりにより気持ちが満たされた結果であると考えられる。また、それぞれの生活リズムに良い変化が得られた事で、睡眠が与える影響の重要性を再認識出来た。今後も、利用者の心安らぐ毎日を多職種協働で支えていきたい。