

# 農業活動への取り組み

～レク活動の一環として～

施設名：介護老人保健施設 栄寿園 通所リハビリテーション

発表者：国吉直樹

久保田直美 根間亜里沙

奥平尚道

## 【はじめに】

当施設では、レク活動の一環として園芸・農業活動に取り組んでいるので、今回は主に農業活動について報告する。

## 【事例紹介】

当施設の環境美化活動と結びつけた屋外レクとして、プランターへ花の苗を植え付ける園芸活動を行ったところ、われわれ職員に対して作業の指示をしたり、利用者同士で思い出話に花を咲かせたりするなど、これまで見ることのできなかつた利用者的一面を見ることができた。

このため、今後は屋外レクとして園芸や農業の活動を取り入れることを決め、以下3点を活動の目標として取り組むこととした。

1. 作業を通じて話題作り・意欲向上に繋げる
2. 屋外作業で体を動かしてもらう
3. 収穫した野菜を調理・提供する

実際の活動は平成28年6月から開始したが、猛暑の時期であったため、送風や水分補給には十分配慮しながら屋外活動を実施した。

これまで収穫した野菜で「お好み焼き」を調理・提供したが、可能な限りの下ごしらえと実際の調理を利用者に実施してもらった。

完成した食事を召し上がる利用者の笑顔と、生き生きとした表情が印象的であった。

園芸と農業の活動は、現在もレクの一環として継続中である。

## 【考察】

これらの活動を実施していく中で、利用者が積極的に活動に参加したり、植物や作物の生育状況を気に掛けるようになってきたりする姿が見られるようになった。

また、収穫した野菜を屋内レクの賞品として提供して喜ばれたり、活動を通じて共通の話題ができたことによって利用者同士の会話が增加したりするなど、当施設の雰囲気の良い変化をもたらしているように思われる。

屋外作業時や調理作業の際には、われわれに対

して利用者が指導的立場に立って指示を与えたり、積極的に作業に取り組んだりするなど、普段当施設で見せる利用者とは違う姿も見ることができた。

当施設には外出機会の乏しい利用者が多いため、屋外での活動を行うことが利用者の行動範囲を広げるとともに意欲の向上に繋がっているように思える。

## 【まとめ】

環境美化への取り組みから始まった活動であるが、当施設利用中の会話が増加したり、積極的に活動したりするなど、利用者にとって良い変化を感じることができた。

今後も活動を継続することで、利用者の自信や活力を取り戻し、日々の生活を楽しく過ごしていただけるよう取り組んでいきたいと考えている。

# チームで取り組む業務改善

～小さなことからコツコツと～

施設名：おきなわ徳洲苑

発表者：伊東雅典 渡久地兼児  
伊是名果織 仲宗根将秀  
宮里ここの 屋富祖良

## 【はじめに】

当施設は、入所者数120床（内訳：東側44床・西側36床・2階40床）となっている。現場では、月に1度の介護ミーティングを行っている。しかし、ミーティングでは全体的な報告や連絡が殆どで参加者も少数であり、意見も特定の人の発言が多かった。

そこで、最低限自分の所属しているチーム（東側・西側・2階）の現状を把握し、入所者個々に対するケアの質の向上を目的とした取り組みを行ったのでここに報告する。

## 【方法】

実施期間：28年9月～12月

1. 介護ミーティングの見直し
2. チームミーティングを設立
  - 1) チーム内でアンケート調査実施と課題を決定
  - 2) ミーティング開催日の決定
  - 3) アンケート調査の集計
  - 4) 集計結果
  - 5) 議事録作成・閲覧期間
  - 6) 課題の取り組み開始

## 【結果】

1. アンケート調査BOXを設置したことで多数の意見が集まった。一人ひとりの意見が自分の所属しているチームに対する思いが強いことが分かった。そこから各チームに別れて話し合ってみてはという意見に至った。
2. 1) アンケート調査期間1週間を実施、ここでも一人ひとりが日々、環境や入所者個人について考えていることがわかった。
2. 2) 平均参加率 53.6%
2. 3) 平均提出率 67.5%
2. 4) 「できた・できていない」を数値化  
「できた」74.1%  
「できていない」25.9%
2. 5) 1週間以内に作成し、閲覧期間を設けるが閲覧チェック欄が期日後も未記入のものが数人いた為、周知徹底を強化した。

2. 6) 様々な意見が出てきたが、大きな環境の変化や入所者のADLの変化がなければ勝手に内容は変えず、次回ミーティングまで実施した。

## 【考察】

1. 今回初めてアンケート調査BOXを設置した事で意見が出しやすい環境が整ったと考えられる。その中でも特に、自分のチームに対する思いが強かったと同時に自分のチームの事しか考えていない事もわかった。
2. 1) アンケート調査BOXからの再調査でチーム内の課題、議題が上がったと考えられる。
2. 2) 開催予定日を3日間設定し、参加人数の多い日を選び開催したことにより参加率が上がったと考えられる。
2. 3) アンケート調査結果を%で見える化した事で毎月の提出率が上がったと考えられる。
2. 4) チーム評価を%で見える化する事で、業務の優先順位が確立できたと考えられる。
2. 5) 議事録を1週間以内に作成し、閲覧期間を設けることでチームが一斉に取り組む事ができた。また、一定の実施期間が設けられた事で、評価・解決(再評価)へ繋がったと考えられる。
2. 6) 取り組み開始後、様々な意見が出てきたが、次回ミーティングまで実施する事を徹底した結果、全員で最後まで取り組む事ができたと考えられる。

## 【まとめ】

今回の取り組みを通して、想いや悩みが見える化する事で課題が明確になり、取り組み・評価・解決までのルーティンが確立した。また、アンケート調査の中に入所者に対する思いが少しずつ増え、他部署を巻き込んだ個別の生活リハビリなどのアプローチが増えてきている。これからもケアの充実に向けて取り組んでいきたい。

# 目からうろこのトランスファー

## ～介護しながら、腰痛対策～

施設名：シルバーケア悠悠

発表者：池間裕也

### 【はじめに】

当施設では、「その方がその方らしく生きる事をどこまでも支え続ける」をモットーに、全介助の方でもトイレへの排泄・浴槽での入浴を行っている。

しかし持ち上げる等の動作が多く、介護職1年目の私は、腰痛を伴う介助になっていた。そこで、腰への負担が少ない介助法について、講師を招いた勉強会に参加した。その結果、「持ち上げない介助」、すなわちスーパートランスファーを学んだ事で腰への負担が軽減された為、ここに報告する。

### 【内容】

スーパートランスファーの習得（スーパートランスファーとは、横移動のみの移乗法）

スーパートランスファーの利点として、立位難の方を立たせる、持ち上げる必要がなく、職員・利用者の双方ともに負担が少ない。

当施設では、年2回講師を招き、勉強会を実施。

### 【結果】

以前は、重介助者を2人がかりで持ち上げたり、男性が介助をする事が多かった。また、職員のぎこちなさが利用者に伝わり、大声を出される事もあった。

そこで、安全かつ安定した介助を行う為にスーパートランスファーを練習し、手の位置、足の位置など細かな動きを学んだ事で、焦りがなく、気持ちに余裕をもった介助が行えた。

その結果、現在は、2人がかりで行う事がなく、1人での介助を行っている。また、女性職員でも容易に行える様になり、腰痛の訴えも減った。

### 【考察】

以前は、重介助者へのアプローチに消極的だった職員がスーパートランスファーを活用する事によって積極的になった。また、ボディメカニクスを理解せず力だけの介助を行っていたが、持ち上げる動作が少なくなった事で腰への負担軽減に繋がった。

介助法の知識、技術の幅が広がった事で職員各自に余裕ができ、より一層安全に腰への負担が少ない、移乗介助が出来る様になった。

### 【まとめ】

入職した当初は、重介助者を力任せで介助を行っていた為、腰痛を発症し、「重介助者の移乗をしたくない」と思っていた。

しかし、講師を招き勉強会を行い、「持ち上げない」という目からうろこのトランスファーを教えていただいた。その結果、腰痛が軽減され、腰を気にせずに介助をする事が出来るようになった。以前は心と身体がついていかず、悩んでいた日々があったが、今では重介助者へのアプローチを不安なく行える様になり、もっと上手になりたいという気持ちになった。腰痛は、介護に就いている者なら誰もが経験し悩み苦しんでいる事と思う。そこで、介護職員・看護師と連携し、移乗介助についてケアの質を高める為に、移乗技術を学んだ。

介護は、日々勉強である事を念頭に今以上に飛躍していきたいと思っている。

今後の課題として、個々に合ったスーパートランスファーを考えていき、職員一人一人が容易に行えるように、より一層の技術研鑽が挙げられる。

# 一步踏み出す勇気

～深まる絆・喜びの共有～

施設名： 介護老人保健施設 嬉野の園

発表者： 外間 朝哲

## 《はじめに》

入所時より他者の会話や視線を恐れ自室に閉じ籠るようになる、悶々と考える時間が増えたことで、次第に精神面にマイナスの影響が表れ感情失禁や不眠が出現する。今回リハビリと連携をはかり、精神面での不安やストレスが軽減され、集団生活に適應できるまでの取り組みを報告する。

## 《事例》

K・Y様 女性 74歳 要介護1

## 《既往歴》

事故で右手第2～5指切断（詳細不明）

H25 うつ状態、パニック障害、幻覚妄想性状態

H26 認知症・パーキンソン症候群

H27 右網膜裂孔

## 《経過》

平成25年6月頃より、不眠や抑うつ気分、動悸等を訴えるようになり、同年8月「うつ状態」「パニック障害」の診断を受け内服治療を開始、定期的に通院するようになる。

平成26年夏頃から幻覚妄想状態が強くなり、物盗られ妄想や感情失禁、失見当識、被害妄想が出現した。その上転倒や放尿、失禁がみられるようになり、家族の介護負担が増大し、在宅生活が困難になった。平成26年9月、サマリヤ人病院を受診。「認知症」「妄想性障害」「パーキンソン症候群」の診断を受け、即日入院となる。入院後、薬物療法により徐々に落ち着いて来た為、平成27年6月24日当施設へ入所する。

## 《入所時の傾向と経過》

- ① 流涎が気になり、食事や排泄以外は自室に籠り他者との接触を避ける。
- ② 不慣れな事を促されたり、内容に複雑さを感じるとプレッシャーを感じて不安を引き起こす。また居室に籠り悶々と考える時間が増える事で不安が増大し身体・精神面への影響が出ている。
- ③ 他入所者からの自分に対しての発言が気になり、精神的に落ち込みDRへ出て来なくなる。
- ④ 他入所者の在宅復帰の話を耳にし、自身に置き換え「今の姿を見られたくない」と身体・精神面の不安が増大する。
- ⑤ 他者との接触を恐れ、行事ごとへの参加を拒む。

## 《取り組み》

- ① 流涎減少を目的にSTとアイシングを実施した。人目を気にする為、マスク着用を促す。

- ② 集団での活動は控え、個別リハビリをメインに行う。  
リハビリのない時には、職員間で訪室し話を傾聴した。
- ③ 接触を避ける為、食事時間やコミュニケーション機会を調整した。
- ④ 不安が和らぐことを目的に本人の話を傾聴したり、園外散歩を取り入れ気分転換を図った。
- ⑤ 作業活動として、ガーデニングとむしろ編みを取り入れた。育てたたくさんの苗を、敬老会来園者へプレゼントする事提案した。

## 《結果》

閉じ籠りがちのY氏に、生活歴等を参考にしながら、はじめは小さな事から、無理なくステップアップしていくような目標を提案して行きました。入所時は他者の目を恐れていましたが、自分の育てた苗を貰ってくれる沢山の方々を見ると、職員と共に喜びの声を上げ達成感を味わう事ができ、それ以降マスクをしなくても部屋を出る事が出来るようになりました。また、手の不自由な自分には無理と思いついていた編み物も、職員と相談しながら編み物台を改良していく事で出来るようになり、周りの方たちからの手助けを請われるようになって行きました。そうした事で徐々に職員との会話も増え、笑顔も多く見られる様になりました。他入所者様との雑談も増え、自分の好きな事、やりたい事も聞かれるようになっていきました。現在も不安や不眠の訴えはあるものの、以前に比べると大幅な改善が見られ、他職種連携で取り組めた事、リハビリで終わりではなく、実践出来る環境を作る事がとても大事だと実感しました。現在では前向きな姿勢や自信を持つ事が出来てきている様に見受けられます。

## 《考察》

たくさんの利用者様が共同で生活されています。毎日楽しく生活出来る様、余暇活動の提供もしていますが、様々な理由から自分の世界に閉じ籠ってしまう方もいます。ですが今回の事例から、個別での取り組みから集団生活へ繋げる事への可能性を見出すことが出来ました。今後も日々の生活の中から不安やストレスを与えず、入所者様に寄り添い、協力しながら道を模索していくことが出来ればと思います。

# アンチエイジング

～生活習慣の改善に取り組む～

施設名：介護老人保健施設にしぼる

発表者：喜屋武桃子 大城清美

與那嶺敦子 又吉広江

## 【はじめに】

平成 26 年、厚生労働省の“国民健康・栄養調査”に置いて、沖縄県の肥満率、糖尿病罹患率、職場検診での異常値の割合が、「全国ワースト 1」という結果となっている。

当施設職員の平均年齢は、44.9 歳と高く、肥満やメタボリック症候群が今後増加することが予測される。そこで今回、「アンチエイジング浦添モデル」（以後「浦添モデル」と表記）を利用して生活習慣の改善に取り組んだ結果を報告する。

## 【研究方法】

- 1 被験者
  - 1) 生活習慣病該当者、および予備軍職員 26 人
  - 2) 期間：6/8～10/4 まで約 4 ヶ月間
- 2 浦添モデルの実施
- 3 測定項目
  - 1) 血液検査、身体計測
  - 2) 食行動調査

## 【結果】

- 1 浦添モデルの実施
  - 1) プログラムの達成度 (BMI25 以上の者 19 人)
- 2 実施前後の生理学的変化
  - 1) 身体組成の変化
    - ・ 体重：-1kg 以上減量できた人→14 人。  
変化なし→12 人、増加した人→0 人  
BMI25 未満に改善した人→4 人
    - ・ ロモソド<sup>®</sup>ロム度測定：片足立ち不可 13 人→10 人
  - 2) 血液検査の変化
    - ・ 空腹時血糖：100mg/dl 以上、6 人→2 人
    - ・ 中性脂肪：150mg/dl 以上、4 人→3 人
    - ・ LDL 値：140mg/dl 以上、7 人→4 人
    - ・ 肝機能：GPT35IU 以上 2 人→2 人  
GOT35IU 以上 2 人→0 人  
γ-GTP50IU 以上 4 人→5 人
    - ・ 尿酸値：7mb/dl 以上 3 人→6 人
- 3 食行動調査  
食行動 7 領域中、6 領域にスコアの増加。代理摂食の領域のみスコアの減少が見られた。

## 【考察】

- 1 毎日体重を測定する事について  
体重測定は、他の項目に比べ達成度が高い。減量のポイントは、毎日自分で測定を行う「自己管理」と記録したものを目で見ると「視覚効果」と

言われる。「生活習慣改善シート」には、「体重が少しずつ減ってきた」「(目標まで)あと少し頑張ろう」というコメントもみられ、毎日体重を測るだけの減量効果が示されている。

## 2 弥生式咀嚼法と夕食の摂取方法について

ライフサイクルに合せ食習慣や行動を出来る事から無理なく変えることで、摂取カロリーが抑えられ、減量に繋げることができた。

## 3 間食について

実施期間にお盆など祝い行事が多くあり、自己コントロールの困難さが問われた。間食を抑えること、代理摂食への対応は、課題として残る。

## 4 自己効力感へのアプローチ

食習慣や習慣的な行動を変えるためには自己効力感が大きな役割を担うといわれる。

「自己効力感」の増強には以下の 4 つの原則的情報源があるとされる。

- ① 遂行行動の達成 (失敗) 経験
- ② 代理体験
- ③ 言語的説得
- ④ 生理的・情動的喚起

上記情報源を参考にして被験者へ関わった結果、自己効力感の持続、増強を図ることに一定の成果をあげることができた。しかし、反面、改善目標が多すぎる事、また、高いなどで、達成できなくなり、自己効力感が低下する者もいた。個別の現状に応じた関わりも重要になるが、今回は十分できていない。

## 【結論】

今回の研究は、浦添モデルを利用し、職場で行う生活習慣の改善を目的とした。その結果、無理なくできる健康行動として毎日体重測定することの効果を確認された。また、これまでの食習慣を変えることは容易ではないが、咀嚼法や夕食の摂り方など健康的な食習慣を日々「意識する」ことが、減量のセルフコントロール効果にもつながった。さらに、職場を挙げての教育的支援、環境整備の重要性も浮き彫りになったといえる。

## 【おわりに】

今回初めての取り組みとして、社員食堂提供メニューの熱量表示を行った。あらためて、社員食堂を職員の「健康・栄養教育の拠点」として整備していくことも問われているのではないかと。