

高齢者施設における利用者への 身体能力の再認識による 主体的運動習慣への影響と効果

エレガーノ西宮 中出美咲 脊尾むつみ

はじめに

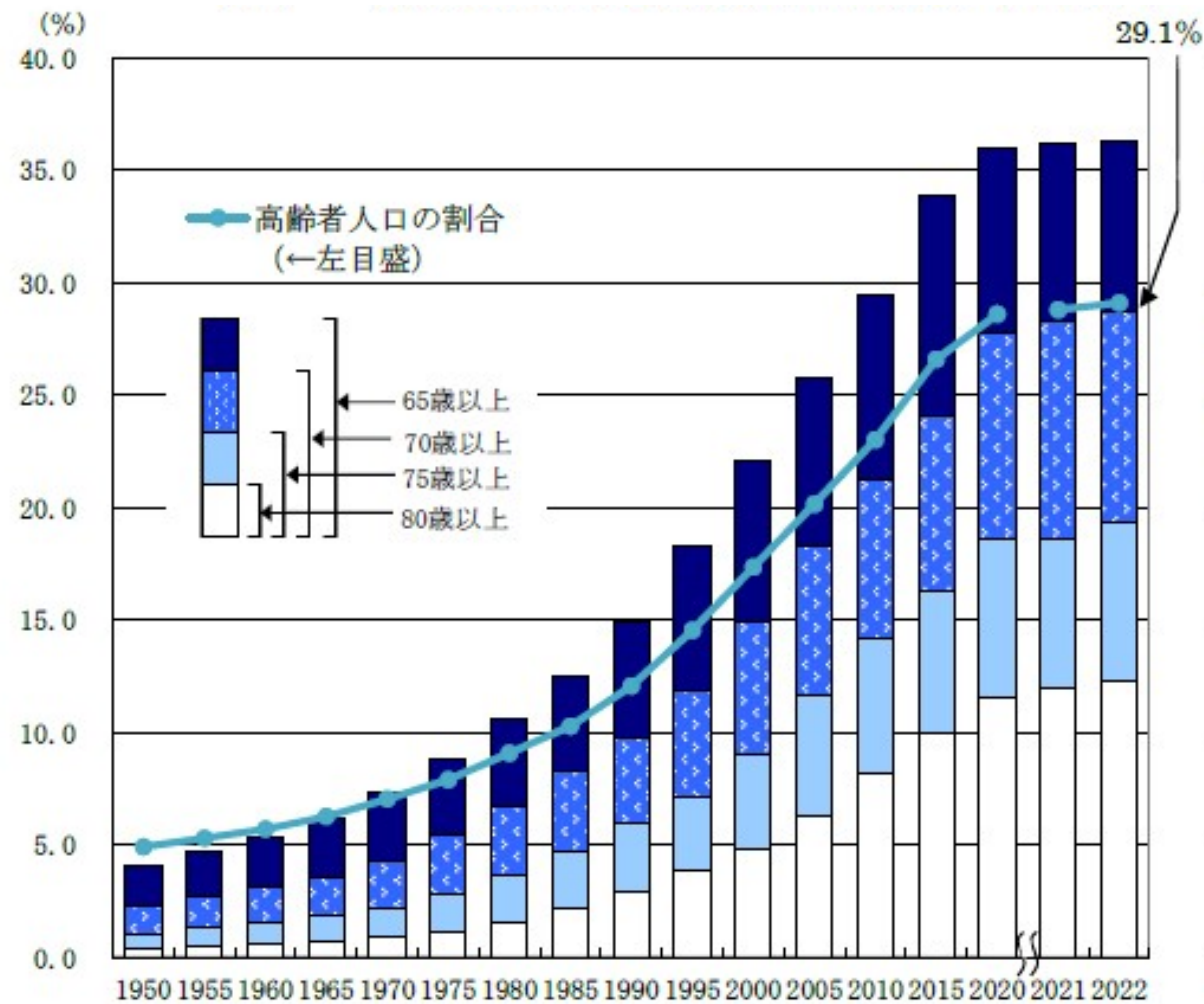
65歳以上の高齢化率は29.1%



介護ニーズの増大



介護度の重症化予防が重要



研究目的

介護度の重症化予防が重要



入居者自身が主体性をもった運動への取り組み



必要な意識づけや工夫を明確にする



エレガーノ西宮の運動環境

①エクササイズルームの設置

筋力運動機器 4 種

ウォーキングマシン

エアロバイク

ストレッチ機器

マッサージ機器 などを設置

②様々なシニアカレッジの開催

椅子エアロ等の運動を行うもの

書道や音楽などの文化的なもの



機器の紹介



ウォーキングマシン



筋力運動機器



エアロバイク



ニューステップ

研究内容

- ・ 研究期間：2023年8月～12月
- ・ 対象者：一般棟に入居している自立高齢者 18名(希望者)
- ・ 研究方法：① E-SAS
② エクササイズルームに対するアンケート
- ・ 評価方法：E-SASを使用し、実施前後(4週間)のエクササイズルーム利用状況を比較

E-SASとは

E-SAS 個別アドバイスシート
イキイキ地域生活度
一般・特定用

氏名 (特定高齢、腰痛有り) 性別 男性 年齢 76 才 はじめの測定からおわりまでは【127】日間です。

	はじめ 測定日 2007/11/1	あいだ 2008/1/5	おわり 2008/3/8	
生活のひろがり	50	66	85	点/120点満点
ころばない自信	20	30	35	点/10~40点
入浴動作	8	9	9	点/10点満点
歩くチカラ	10.3	8.7	6.5	秒
休まず歩ける距離	5	4	6	点/1~6点
人とのつながり	20	20	25	点/30点満点

はじめ 参考 おわり
右 左 右 左
肩 肩 肩 肩
肘 肘 肘 肘
手 手 手 手
腰 腰 腰 腰
膝 膝 膝 膝
足 足 足 足
痛みの変化

はじめに目標とされたこと
・近くの町営温泉まで歩いていきたい
・釣りにまた行きたい

このシートは全国的基準に基づいたものです

ひとこと
・転ばない自信がついてきているようです。自信プラス注意で転倒しない生活をお送り下さい。
・人とのつながりが増えて、生活に広がりも出てきましたね。
・休まずに歩ける距離が増えましたので、目標達成も近いです。

担当 (〇〇花子)

運動機能のみではなく生活空間にも着目した
アセスメントセット

各スコアを記入

上記の点数がグラフ化され、
視覚的に全体バランスがわかる

結果から個々にフィードバック
として、コメントを記入

E-SAS参考資料

E-SASの6項目の中で

①「歩くチカラ」(TUG) が12秒以上

②「生活のひろがり」(LSA) が120点満点中56点以下

どちらも該当する場合

1年後に活動能力が低下する可能性

2.4倍

(理学療法士協会, 2007)

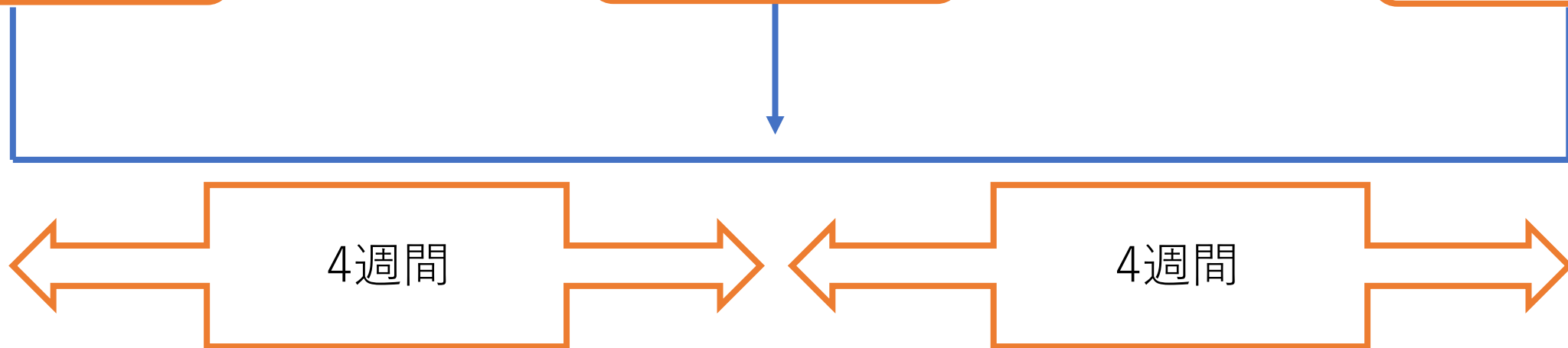


評価方法

実施前利用状況

E-SAS実施

実施後利用状況



倫理的配慮

- ・ 研究協力にあたっては書面にて説明と同意を得た
- ・ 研究目的、方法、期間、参加の任意性、同意しなかった場合は不利益な扱いを受けないこと、同意した後も取り消すことが可能であることとした
- ・ 得られたデータは匿名化し厳重に保管、研究終了後には紙面及び電子媒体は処分した

研究結果 - 1

◎対象属性

年齢		性別		介護度	
70歳代	5名	男性	5名	自立	11名
80歳代	12名	女性	13名	要支援1	5名
無回答	1名			要支援2	2名

研究結果 - 2

◎アンケート結果

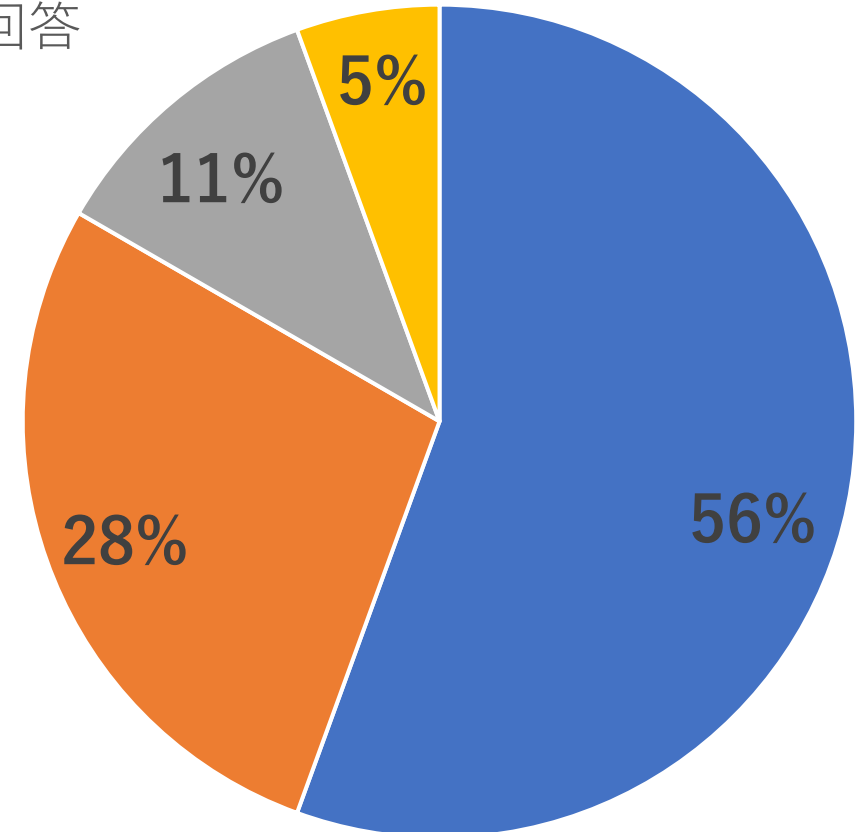
- ・以前利用していたが現在は利用していない理由



「出かけることが多い」
「使い方が分からない」
「時間がない」
「待ち時間がかかるようになった」

アンケート結果

- 現在も利用
- 以前利用していたが現在は利用していない
- 利用したことがない
- 無回答



研究結果 - 3

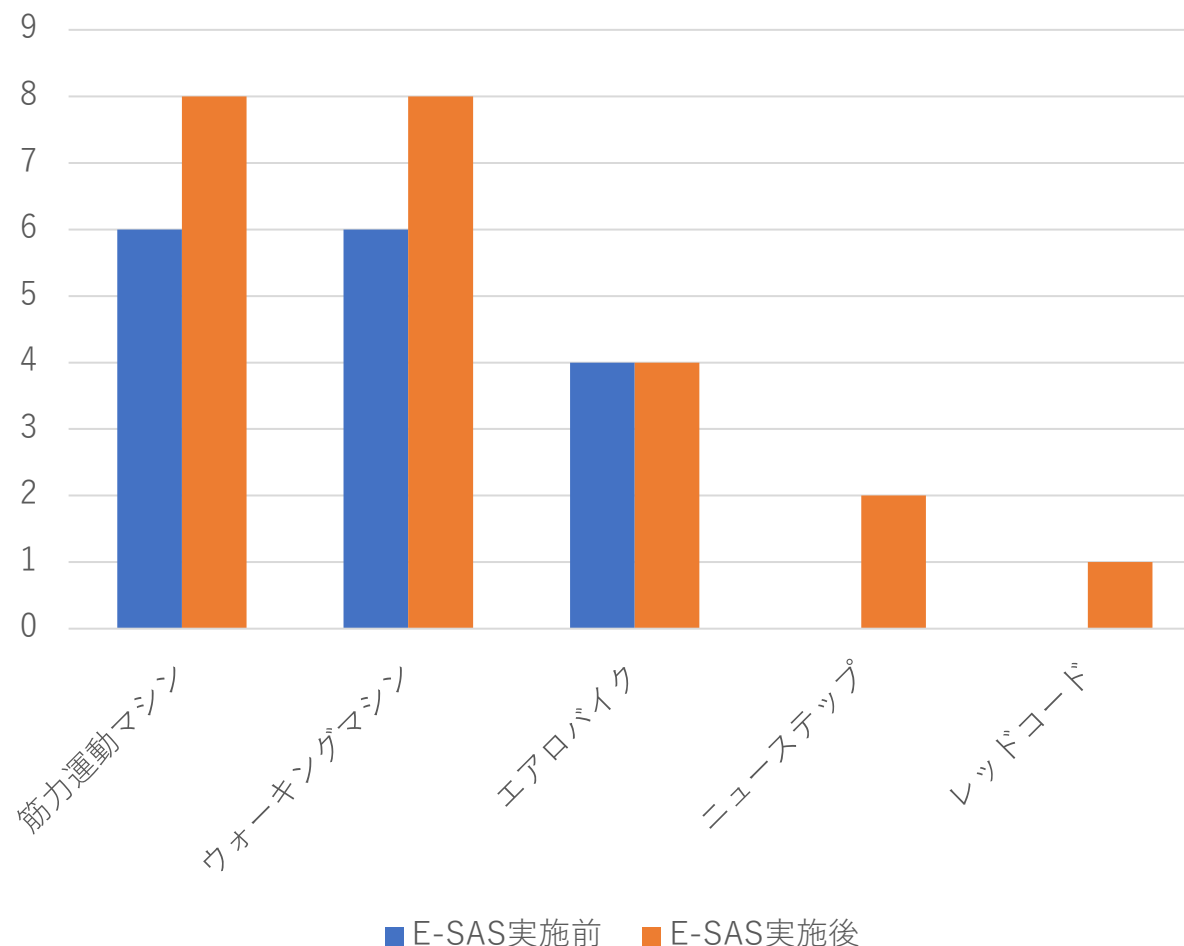
◎E-SAS実施前後での違い

- 筋力運動機器の使用回数
- 総利用時間
- 新規利用者数
- 体組成計を利用して自分の身体を分析する入居者



それぞれに増加がみられた

E-SAS実施前後の筋力運動機器の使用回数



考察 - 1

身体活動や運動に関連した情報の提供



利用者の身体機能の再認識



運動していく習慣を促す効果があった

考察 - 2

高齢者に対して身体活動・運動を促進する環境づくりとして

- ① 運動施設の利用促進
- ② 運動と健康の関係、身体活動・運動に関連した情報提供の促進

(厚生労働省, 2023)

考察 - 3

E-SASとは運動機能＋心理社会的な概念および生活空間の評価



E-SASが視覚的に結果を示すことにより
情報提供することができる



入居者自身の身体について再認識するきっかけとなった

結論

- ・ 身体機能を知ることが主体的な運動を促すことにつながった
- ・ E-SASは障害の予防や重症化予防のための鍵である
- ・ E-SASを使用することによって運動習慣の継続への効果が期待できる

ご清聴
ありがとうございました

