**「私のしたい運動と必要な運動」**

**多職種協働の機能訓練改善への取り組み**

　　○発表者　鳥取福祉会南デイサービスセンター　岡田　常子

**施設概要**

施設規模：大規模Ⅰ　定員数40名　登録者数：要支援者30名　要介護者82名、平均介護度2.0。今年度、施設目標を『つながりを大切にする』とし、併設する居宅介護支援事業所や訪問介護事業所による多職種連携を重視する取り組みを行なっている。

**１．問題提起**

年々、在宅支援の取り組みが重視されデイサービスに於いても、その役割の明確化が求められている中、当施設では、平成２４年の介護保険制度改正以降、基本報酬に包括されたプログラムでの機能訓練を実施していた。午前中にグループ運動と個別運動、午後から要支援者対象に介護予防運動を実施し、担当職員は、看護師が午前・午後共１人で対応しており、専門的に関わる職員配置や利用者個々のアセスメント及び、目標設定も不明瞭で身体機能の維持向上に対応した訓練が十分に実施できていなかった。また、利用者自身が慣れたプログラムに満足していたこともあり、「今のままでいいです」等の声にかまけて機能訓練のあり方について検討する機会の確保も不十分であった。２７年介護保険制度改正の動向を受け、事業所の特性を見直し通所介護事業所として機能訓練の充実を図ることで利用者の身体機能が維持向上し、更に日常生活動作の改善につながることで利用者がより豊かな生活を送ることができると考え、多職種が連携した取り組みを開始した。

**２．目的**

　①職員配置の適正化による機能訓練体制の再構築

　②日常生活に役立つ訓練の実施

　③多職種協働による生活課題の抽出と目標達成に向けた取り組み

**３．方法**

　①機能訓練体制の再構築

　　・機能訓練の再構築に伴い平成２６年８月より作業療法士を雇用

　　・個別機能訓練加算Ⅰを平成２６年１０月より開始

　　・個別機能訓練加算Ⅱを平成２７年２月より開始

②訓練時の声掛け、アプローチ方法の見直し

・訓練目的の明確化

・日常生活に必要な訓練として利用者へ声掛け、アプローチ

　③利用者アンケートの実施　個別機能訓練参加者６７名対象

　　・運動に対する意欲や必要性の理解など意識改善の状況及び、日常生活との結びつきのを検証

④多職種協働によるアセスメント、プランの作成

・アセスメント・個別機能訓練計画書等の様式の見直しアセスメントに「改善の可能性」を追加し利用者の心身状況をより細かく把握。

　　・多職種連携会議を開催

**４．成果**

**①機能訓練体制の再構築**

作業療法士の配置により、１日を通じて要介護者への訓練が可能となる。

H26年10月より個別機能訓練Ⅰを開始。ボールやセラバンドを使用したウェイクアップ運動を中心に心身機能への働きかけを行なった。訓練を提供する時間が増えたことと、専門的な視点での個別ケアが行えるようになり、「やってみようか」と言う利用者も増えてきた。

機能訓練Ⅰ　H26年10月延べ54人 H27年10月　472人

機能訓練Ⅱ　H27年　2月延べ52人 H27年10月 168人

施設利用率　H26年10月　 70.2％　 H27年10月 81.3％



**②訓練時の声掛け、アプローチ方法の見直し**

　（機能訓練Ⅰ）一斉に座ったままで実施していた、つま先上げやかかと上げの運動を、可能な利用者には立位を促し、「立って行うことで、足の指に力が入り、しっかりと地面を蹴ることができ歩行の安定に繋がります」など立位で行なうことの効果を説明した。また、セラバンドを使用した運動では、タオルを使って背中を洗う動作をイメージしてもらうよう声かけを行い、利用者の生活に密着した訓練を行っていった。



（機能訓練Ⅱ）骨折後、箸を持つ事が困難になった利用者に対し、手指筋力・関節可動域訓練を実施。最初は、手で持って食べられるよう、おにぎりを自分でにぎる訓練を行ない、できるようになった段階で箸を持って物をつまむ訓練に変更。その後、食事動作訓練へ目標達成に向け段階的にアプローチした。また自宅で使用する箸やスプーンを取り入れる事で食事のイメージも湧きやすく訓練がより生活に密接したものとなった。骨折当初は、元気もなく、できなくなったことで気持ちが落ち込んでいた利用者だったが、目標を一つ一つ達成していくことで充実感が増し、生活への自信につながった。



**＜Ｙさんの事例＞**

女性（７３歳）　要介護２

目標：機能訓練Ⅰ　転倒せず歩行ができる。

機能訓練Ⅱ　転倒しないでゴミステーションの行き帰りができる。

経過：平成２５年９月より利用開始。歩行時に前傾が強く、上半身が左右に大きくぶれる。T杖使用しているが歩行が不安定であった。

平成２６年７月、自宅でゴミ捨てに行く途中に転倒。左前腕を骨折。当初、医師より「腕を動かさないように」との指示あり訓練は未実施。本人の状態が改善した10月頃より機能訓練Ⅰの運動を開始。歩行時の姿勢の改善のため体幹を強化し、杖に頼らず歩けるよう平行棒にて歩行訓練・バランス訓練を実施した。２月からは機能訓練Ⅱの運動も開始した。プログラムを両下肢・体幹筋力増強訓練、立位バランス訓練とした。自宅での生活動作をイメージし、２ｋｇ程度のごみ袋を持って屋外３０～５０ｍ程度を歩行する訓練を開始。２か月目から身体のブレが少なくなり、杖歩行で８０～１００ｍ程度の距離も疲労なく連続歩行が可能となった。現在も継続中だが、一人でバスに乗って編み物教室に通うことやデイサービスで顔馴染みとなった利用者の家まで歩いて遊びに行くなど、行動範囲が広がり生活への意欲向上に繋がった。家族も「生活の幅が広がって楽しそうです」と訓練による本人の変化が伺えることで満足している。



その他の機能訓練Ⅱの目標「洋式トイレでの排泄が失敗なく行える」　「洗濯物が自分で干せる」　「自転車に乗って近所のコンビニまで行ける』といった、生活に密接した目標を設定することで生活への意欲へと繫がっている。

**施設内環境の改善**

運動ルームの奥に設置していた平行棒を、デイルーム横の玄関ホールに移動させ、利用者の自発的活動を促す。更に床にテープを貼って升目を作ったことで、すり足歩行・歩幅が狭い方・一歩が出にくい方への目安となり歩行改善につなげた。また、デイルーム内にエスカルゴを固定設置し、利用時間内いつでも使用できる環境とした。



1. **利用者アンケート実施（H27.2月）**

1.『日常生活で、以前できなかったのに出来るようになったことはありますか？』

あると答えた28％のうち、「右腕が上がる様になってきた」「少し長い距離が歩ける様になった」との回答が得られた。ないと答えた方でも「機能は維持出来ている」と言った肯定的な回答が多くあった。

2.『デイでの運動が体力維持、転倒予防に役立っていると思いますか？』

52％の方が役立っていると答えたが、半数近くはあまり感じていない。その利用者の中には「足の動きが悪くなる日がある」「腰が痛くて運動ができない」等の意見があり、やりたくても身体的にできない様子が伺える。

3.『日常生活で出来るようになりたいことはありますか？』

あると答えた方が72％で、散歩がしたい、買い物に出かけたい等、意欲的な回答が多く得られた。特に歩行に関してのニーズは多く、15名の方に安全に歩ける様になりたいという思いがあり、意欲の高さが伺えた。

****

このような結果から、運動を継続的に実践している利用者は、畑仕事や散歩など、日常生活の活動が出来るようになり、体力維持や転倒予防にもなっていると実感している。

1. **多職種協働のアセスメント、プラン作成**

訓練開始前にADOCというアセスメントツールを活用し、利用者・家族から問題点を明確にし、今後どうしていきたいのか、意向の確認を行った。イラストに示された入浴等の日常生活動作や、趣味や生きがい活動などから利用者の希望を引き出し、目標や必要な訓練を決定していった。イラストで示されていることで利用者、家族もイメージがつきやすく、具体的な目標を導くことに役立っている。（ＡＤＯＣとは本来、リハビリを行う前に、クライエントと作業療法士とのコミュニケーションを促進するツール）

個別機能訓練計画書の様式を変更し、利用者のニーズに沿ったプログラムがわかりやすくできた。

プランが切り替えになる時は、関係者（ケアマネ、作業療法士、介護士など）が集まり、専門的な視点での意見が聞かれ、有意義な会議となっている。日頃から、情報交換を密にすることでチームケアとしての連携を強化し、その人にとって本当に必要な支援ができるようになってきた。

**5.今後の課題**

・ＰＤＣＡに基づくサービス提供の充実を図り、更なるサービスの質の向上への取り組み

・個別性を重視したプログラム作りに役立つ、ＡＤＯＣや基本チェックリスト等のツールの活用拡大

・利用者ニーズの中から「活動」「参加」を引き出すアプローチ

今回の取り組みが運動の活性化、利用者の満足度の向上につながったと感じているが、上記の事を今後の課題ととらえ、継続して取り組んでいくことが重要と考える。今後も利用者の力が引き出せるよう、利用者に寄り添い思いを共有しつつ、他職種協働を基本としたスタイルを維持し、一人一人の生活の維持・向上につながる支援を目指していきたい。

※今回使用した利用者の写真は、本人、家族の了解を得ています。