

こうして続いた「みんなの体操」 ——4ヶ月間の実態調査と分析——

宮武征司，渡邊武，石川智裕，近藤江利奈

愛媛労災特別介護施設ケアプラザ新居浜 介護課

I. 研究目的

当施設は、基礎に脊髄損傷や頸椎損傷、頭部外傷などの障害を有する方が入居している。受傷された障害の種類や程度の違い、年齢の幅が大きい事などから協調性も低く、体操などのレクリエーションなどを実施しても入居者の集まりが悪いなどの理由から、長続きする事が難しかった。

平成 27 年 11 月 5 日から入居者の認知症予防の為に「みんなの体操」を自主参加として開始し、現在に至るまで継続している。なぜ入居者に受け入れられ徐々に参加人数の増加が見られたのかその背景を検証し報告する。

II. 研究方法

1. 対象

「みんなの体操」に参加した入居者 15 名及び介護課職員 37 名(パート含む)

2. 調査方法

参加者の人数調査と聞きとり調査

3. 調査実施期間

平成 28 年 1 月 5 日～平成 28 年 4 月 30 日

4. 主な調査内容

毎日(月～金)の参加人数の推移と月別平均参加人数を出し、月別平均参加人数を基準にした参加人数の割合の変化を調査する。また、職員にブレインストーミングを行いカードに記入する。入居者から出た声から聞きとり調査を行う。

5. 調査に際しての倫理的留意

本研究の協力者に対しては、研究の目的、方法、秘密保持について文書に基づく口頭での説明を行い、同意を得た。

6. 分析方法

斉藤による¹⁾「集団体操の極意 6 項目」(以下「極意 6 項目」と略す)を特性要因図の大骨とし、極意 6 項目に当てはまるカードと、当てはまらないカードはその他の要因として分類・体系化し、関連を分析する。

III. 結果

1. 参加人数の推移(平成 28 年 1 月 6 日～4 月 30 日)

1) 毎日の参加人数の推移

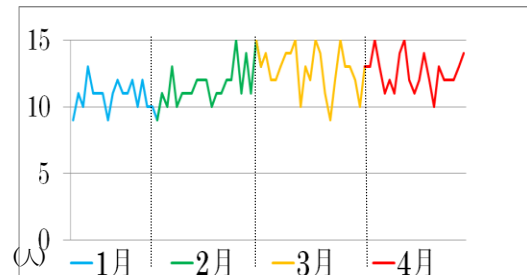


図 1 月別平均参加人数の推移

2) 月別平均参加人数

月別の参加人数は 1 月の平均が 10.7 人、2 月は 11.7 人、3 月は 12.8 人と月 1 人のペースで増加している。4 月の平均値は 12.6 人と、参加者の入院等があり 3 月より 0.2 人低下した。

3) 月別平均参加人数を基準にした割合

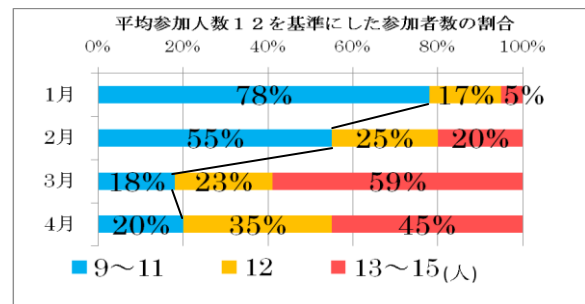


図 3 月平均参加人数 12 を基準にした割合

2. ブレインストーミングの結果

1) ブレインストーミングで得た職員の意見は多い順に上位から、1「みんなで楽しめる」2「コミュニケーションの場となっている」3「誰にでもできる」4「体操の時間が短い」5「活気がある」という順番で全体の意見の 48%を占めた。

2) 入居者の意見(一部抜粋)

(1)「毎日の日課になり時間的にもちょうどよく、しんどくない。自分の出来る範囲内で出来る。」

(2)「体操に参加して手が上がるようになった。毎日する事で体が違う。」

3) 特性要因図

ブレインストーミングで出た意見を KJ 法で特性要因図にまとめた。極意 6 項目を大骨(1～6)とし、次にまとめた意見の中骨として 6 つの大骨に当てはめた。当てはまらなかった意見はその他に分類し、中骨として体系化する中で、新しく大骨(特性要因)が 2 つ(7, 8)加わり、全部で 8 つの大骨に分類できた。

こうして続いた「みんなの体操」 ——4ヶ月間の実態調査と分析——

IV. 考察

「みんなの体操」が定着してきた要因を分析したところ、極意 6 項目全てが特性要因図の大骨として成立した。その他当施設特有の項目が 2 つあり、合わせて 8 の要因が挙げられた。

大骨 1. 『完璧を目指すのをやめる』について

参加を入居者に強制せず、個々の出来る範囲で体操を行った。一人ひとりが型に囚われず、自分自身に合った動きで適度に身体を動かせ、心地良いと感じる空間を共有できるよう配慮する事が重要である。

大骨 2. 『運動のレベルを落とさない』について

今回の体操は高齢者に負担が少なく、車椅子生活者向けの内容も同時に放送されていて、レベルがちょうどよかった。また職員は、隣で声をかけ一緒になって体操をするよう心掛けた。斎藤は「その 2 運動のレベルを落とさない」の中で、安心させることと、勇気づけることの二つを挙げている。職員が、入居者個々の自分自身に出来る範囲で体を動かそうという気持ちを汲み勇気づけることができた。

大骨 3. 『短くして繰り返す』について

以前は週 2 回で 15 分の実施時間だった為、途中で参加者が飽きて離脱する事もあり継続しなかった。今回は 5 分と短く、毎日同じ体操を繰り返した。

大骨 4. 『レベルアップで誰もが満足』について

参加者は徐々に体操の内容を覚え、開始初期に比べて多くの入居者の手が動くようになってきた。全体的に上手になり、楽しそうな笑顔も多くみられる。

大骨 5. 『明るい雰囲気』について

体操を入居者は楽しみにしており、コミュニケーションの場となっている。小骨「みんなで楽しめる」「コミュニケーションの場となっている」が意見(カード)の最多であり、要因の中の重要な真因となると思われる。石田 ⁴⁾は、「レクリエーション目的として特に、障害を持つ当事者にとっては、周囲のねらいや思いにかかわらず、楽しい事が何よりである。」と述べている。また、kao ヘルスケアサポート ⁵⁾で、運動において重要な事はソーシャルな条件であり、集団で軽い運動を行うと、脳の活性化や海馬の神経細胞増殖といった効果が確認出来るが、1 人だけにして同じ条件の運動をさせると、その効果はほとんど失われると述べている。「みんなの体操」は認知症予防としても有効と思われる。

大骨 6. 『声を出すのを重視』について

体操リーダーの掛け声に続いて、入居者と職員共

に声を出している。自ら発語の無かった入居者も声を発する様になった。声を出す事が全体を明るく活気あふれた雰囲気とし、参加者の気分を上げる役割を大いに果たしていると思われる。

大骨 7. 『時間・場所』について

体操場所を昼前の 11 時に食堂から近いケアステーション前にしたことで、今まで食堂が開くのを待っているだけだった入居者は、体操を行い食堂前に行くという流れが出来た。

大骨 8. 『職員の参加』について

場所がケアステーションの前で午前中の業務が一区切り付く時間帯でもあり、徐々にほぼ全員の職員が積極的に参加するようになり、無理なく全員参加型のよい環境を生んだ。

今後の課題は、今回の研究結果で明らかになった 8 つの要因(6 つの極意+2 つの要因)の活用についてである。身体的・精神的違いのある入居者に対して継続的に取り組んでいくためには、8 つの要因を職員全体で共有することが重要である。プログラムの策定はあくまで入居者が主体であるが、職員は環境や時間に配慮すると共に、参加する入居者に目を向けて体調管理・表情を見るなどして、よい雰囲気をつくり良い刺激となり、入居者と職員の相互作用の中で、プログラムが継続できるものになると考える。

V. 結論

特定要因図を用いて「集団体操の 6 つ極意」6 つを含む 8 項目を検証した。「みんなの体操」の定着と参加者増加は、参加し易い環境で自分に出来る範囲で体操を行え、入居者と職員の相互作用により自然と楽しい雰囲気が作られ、無理なく循環していったことにあると考えられる。

引用・参考文献

- 1) 斎藤道雄 (2014) 『誰もが満足！年齢や体力差のあるシニアの集団体操 34&支援 6 つの極意』
- 2) 斎藤道雄 (2011) 『シニアのための座ってできる健康体操 30&支援のヒント 10』
- 3) 斎藤道雄 (2014) 『椅子に腰かけたままでできるシニアのための筋力アップトレーニング』
- 4) 石田易司 (2000) 『福祉レクリエーションシリーズ I, 福祉レクリエーション総論』日本レクリエーション協会
- 5) 征谷英昭 (2010) 『運動でストレスに負けない前向きな脳をつくらう！』Kaoヘルスケアサポート, 花王健康科学研究所