

障害者の運動の習慣化 支援モデル事業について

東部保健福祉事務所
登米地域事務所

取り組みの背景

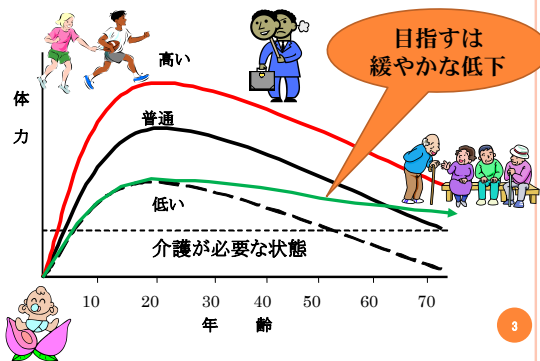
- 登米市内には通所施設は多くあるものの、障害者の利用できるリハビリテーション施設がない
- 施設からは肥満の方が多い、心身機能が低下してきたなどの相談がある

モデル事業のヒント

- 高齢者には、高齢者の運動機能をチェックし、運動を促す介護予防事業がある
- 事業マニュアルなど参考になるものが豊富
- 介護予防事業を参考に、障害者が通っている施設でみんなで運動すれば心身機能の低下は予防できるのではないかと



加齢に伴う体力の変化のイメージ



障害者の運動の習慣化 支援モデル事業

実施主体: 東部保健福祉事務所登米地域事務所

協力機関: 登米市
リハビリテーション支援センター

実施対象: 障害者通所施設 (モデル施設2カ所)

実施期間: 平成22年度・平成23年度

事業内容

- (1) 運動プログラム等の整備・検討・実施
 - ・障害者通所施設に対するアンケート実施
 - ・障害者施設に対する研修会実施
 - ・モデル施設における体力測定・運動プログラムの検討及び実施 など
- (2) 困難事例の相談体制の整備検討
- (3) その他
 - ・モデル事業報告会の開催
 - ・他の障害者通所施設への普及

通所施設アンケート調査結果

対象施設17カ所中、11施設に聞き取り調査実施

- ①利用者の健康状態の把握状況
 - ・主治医からの情報は、家族や世話人を通じて(5施設)
 - ・住民検診は自主受診で結果は保健師等から(2施設)
 - ・施設の身体測定は血圧・体温、体重測定など(6施設)
 - ・**体力測定は、握力測定を年数回(1施設)**
- ②利用者の運動の実施状況
 - ・ラジオ体操(10施設)
 - ・**毎日10分以上の運動(散歩・ストレッチ)(5施設)**
 - ・**運動未実施は1施設のみ**

アンケート結果の考察

- 通所施設では毎日ラジオ体操を取り入れて5分程度は運動をしていた。
- ほかにもストレッチやリズム体操などを取り入れている施設もあり、運動に関する意識は高かった。
- 身体測定等は体重測定のみが多く、運動機能を意識していた施設は1施設のみであった。
- 運動は音楽に合わせて行える簡易なもの、身体測定に関しては手間・用具がかからないものを希望

簡易にできる身体測定を検討し個々の状態把握ができること、各施設の実施希望に合わせた運動プログラムの検討を行う

運動プログラムの検討

- ・単純な運動
- ・音楽を流せば運動を誘導できること
- ・運動強度を調節できること

運動例	内容	使用物品
ラジオ体操	NHKで継続放送されている全身体操	CD
登米市いきいき体操	登米市で介護予防事業の運動として考案したオリジナルの全身体操	CD・タオル
ダンベル体操	筋力トレーニング	ダンベル
玄米にぎにぎ体操	介護予防事業等で広められているダンベル体操を基に考えられた高齢者向けの筋力トレーニング	CD・玄米にぎにぎ

8

身体測定等の検討

- ・計測時間がかからないこと
- ・運動の種類に応じた項目であること
- ・機器の利用が少ないこと
- ・誰でも測定でき、比較データ(年齢・性別別)があること

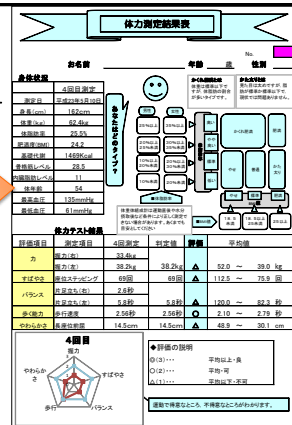
構成要素	選択した項目	使用機器
身体測定	体重	体組成計 (カラダスキャン)
	BMI	
	体脂肪率	
	基礎代謝	
体力測定	筋力	握力計
	柔軟性	長座体前屈
	バランス	片足バランス
	敏捷性	ステップング
	その他	5m歩行
		ストップウォッチ

9

簡易ソフト

・結果表の検討1

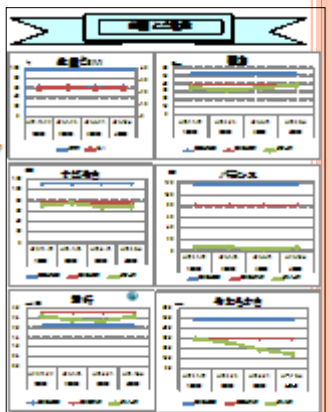
- ・年齢や性別毎に標準値が変わるように
- ・個人データが結果表に反映するように



簡易ソフト

・結果表の検討2

- ・測定毎の変化がわかりやすいように
- ・年齢・性差による標準値と個人データが比較できるように



職員セミナーの実施

■テーマ

- 障害者の健康管理と運動について
 - ・生活習慣病予防の基本を知る
 - ・身体測定から得られる情報が読み取れるように
 - ・運動を行う際のリスク管理ができるように
- 体力測定の意義とその方法
 - ・体力測定の方法がわかるように

■アンケート

- ・体力測定は実施してみたいが、場所、機器、人手の問題がある。
- ・利用者も高齢になりつつあり、運動することを意識づけたい

モデル施設での実施開始時の説明

障害者の運動の習慣化支援モデル事業ではこんなことをします。

◎モデル施設の選定

◎モデル事業で取り組む運動と体力測定

◎モデル事業の継続はどのようにするの？

モデル施設での取り組み

- モデル施設選定
 - A施設: 精神障害者が中心(これまでラジオ体操1番のみ)
 - B施設: 知的障害者が中心(これまで運動時間20分)
- 身体測定等(3ヶ月ごと)
 - 身体測定(体重, 体脂肪率等)
 - 体力測定(握力, 長座体前屈等)
- 毎日の運動プログラム(運動量を増やししながら)
 - 登米市いきいき体操, 玄米にぎにぎ体操
 - 施設でこれまで続けている運動など

運動の増やし方の例と実際

	A施設	B施設
～4週	いきいき体操1番まで	いきいき体操3番まで ダンベル体操3パターン
～8週	いきいき体操2番まで	いきいき体操3番まで 以降, ダンベル体操のパターンを変えて
～12週	いきいき体操3番まで	
～16週	いきいき体操3番 ダンベル体操1パターン	
～20週	以降, ダンベル体操の パターンを変えて実施	

※ダンベルは空のペットボトル又は玄米ニギニギで

実際も例に沿って運動を継続

実際は、いきいき体操とソフトボールを利用した運動を30分程度実践

身体測定の様子

体組成測定 長座体前屈 片足バランス

運動の様子

登米市いきいき体操 ソフトボールを使っての手指の運動

個別課題への対応

【施設では】

- 作業時の座位姿勢
- 歩行介助 等

【自宅では】

- 入浴方法検討
- 入浴方法の確認
- 福祉用具の試用
- 入浴方法の変更

健康講話の実施(栄養士学生から)

【テーマ】

- 間食の取り方
- 野菜をもっと食べましょう

1年間の結果(A施設)

約1年の変化(人数・平均値)

身体測定(カラダスキャン)	改善(平均)	維持	悪化(平均)
体重	1人 -4.0kg		2人 1.6kg
体脂肪率	1人 -0.9%		2人 2.45%
BMI	1人 -1.4		2人 0.6
基礎代謝率	2人 73kcal	1人	-62Kcal
骨格筋レベル	2人 1.15	1人	-0.1
内臓脂肪レベル	1人 -2	1人	1人 1.0

運動していなかったため効果あり?

体力測定	改善(平均)	維持	悪化(平均)
握力	3人 2.7kg		
ステッピング	2人 23回	1人	
片足立ち	2人 13.6秒		1人 7.4秒
5m歩行スピード	2人 -0.3秒		1人 0.11秒
長座体前屈	1人 7cm		2人 -1.5cm

1年間の結果(B施設)

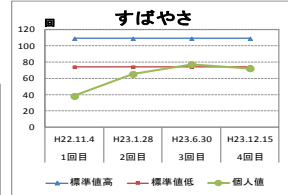
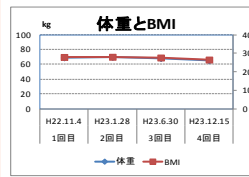
体重・体脂肪率は改善
運動機能は低下・・・

約1年の変化(人数・平均値)

身体測定(カラダスキャン)	改善(平均)	維持	悪化(平均)
体重	9人 -1.9kg		2人 2.4kg
体脂肪率	6人 -2.1%		5人 1.30%
BMI	5人 -0.8		6人 1.2
基礎代謝率	3人 31kcal	1人	7人 -38.4Kcal
骨格筋レベル	6人 -0.8		5人 -0.7
内臓脂肪レベル	4人 -1.5	4人	3人 2.0

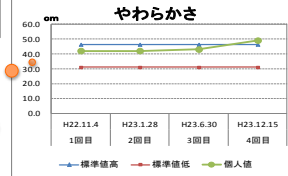
体力測定	改善(平均)	維持	悪化(平均)
握力	4人 3.3kg		7人 -2.9kg
ステップング	3人 11.3回	1人	7人 -5.1回
片足立ち	4人 4.3秒	1人	6人 -13.5秒
5m歩行スピード	6人 -0.3秒		5人 0.9秒
長座体前屈	8人 5.4cm		3人 -11.8cm

個人の変化の状況1

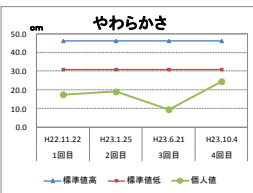


向上例

・体重が減り、素早さや、柔らかさが向上！！

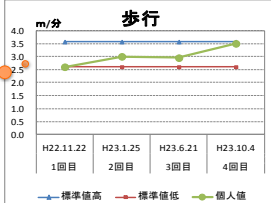
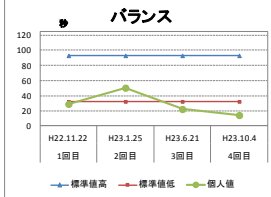


個人の変化の状況2



低下例

・柔らかさは改善したが、バランスが低下し、歩行速度も低下！！



施設職員の感想

- A施設
 - ・職員が運動を働きかけてもなかなか実行できなかったが、外部から人が来るのが動機付けになり運動が継続できた。
 - ・数字で自分の身体を認識したので、食べること、運動についても働きかけやすくなった。
 - ・登米市いきいき体操をフェスティバルで舞台発表して、自信につながった。
 - ・健康指導は専門家ではないのであまり行えなかった。
 - ・時間になると自ら準備するようになった。
- B施設
 - ・運動は行っていたが、身体測定をすることによって、苦しい運動を意識して行うようになった。
 - ・身体測定結果表を本人・家族に見せることができ、具体的な指導を行うことができた。
 - ・運動は集団で行うため、個別的な指導はできなかった。

22

考察

- A施設は、ほとんど運動に取り組んでいなかった施設。運動の理解には問題が無く、運動を継続したことで、体力改善につながった。
- B施設は、これまでも運動を20分程度実施していた施設。身体測定結果は、全体的にはやや低下から維持の状態。運動時間は30分程度であるが、一つ一つの運動の正確性に欠けるため、運動効果につながりにくいのか。
- 両施設職員からは、利用者が自ら取り組む様になったこと、身体状況の変化を数字で確認できること、家族指導に活かされたことが評価された。
- 提示した運動内容は、利用者に早期に理解が得られ、また、身体測定項目も、施設職員が取り組める内容であった。
- 運動は何とか続けられるが、課題は、身体測定の継続と健康指導。引き続き支援が欲しいとの要望がある。

今後に向けて

【今年度】

- 障害者の運動の習慣化支援モデル事業報告書作成
- 障害者施設における身体測定・運動プログラム実施マニュアル作成
- 障害者の運動の習慣化支援モデル事業報告会の開催

【次年度の予定】

- 障害者の運動の習慣化支援事業の実施
 - ・運動プログラムや身体測定項目等を希望する施設と検討
 - ・身体測定等支援(機器支援・人的支援)
- 個々の課題に対しては相談事業で対応
- 健康講話は出前講座で対応

24