

『歩く』を日課に！

～フロアを歩いて町内一周～

社会福祉法人 サン・ビジョン  
グループホーム  
グレイスフル辰野

発表者：蟹沢 理恵

# 施設紹介

○長野県上伊那郡辰野町にある、デイサービスと居宅支援事業所が併設された定員9名のグループホーム。



○すぐ近くに山や川があり、四季折々の緑豊かな大自然に囲まれています。

# テーマの選定

◎=3点

○=2点

△=1点

	テーマ	重要度	緊急度	期待度	実現性	合計
1	フロアの清潔保持について	◎	◎	○	○	9
2	体重が気になる...	◎	◎	△	△	7
3	高齢者への対応について	◎	△	△	○	7
4	利用者様の運動量について	◎	◎	◎	○	11

体が動かしにくい...

体重が気になる...

最近太った...

# テーマの選定

\*食

\*

\*⇒

中止

運動量の減少に！

## 選定理由

- \*毎日必ず一人は買い物  
の同行ができた  
⇒車いすに座っていても体を  
動かすことができた
- \*外出レク時の散策ができた  
⇒舗装されない地面で歩行  
や車いすに座っていた

# 選定理由

\* 感謝

『歩くこと』をもっと  
生活に取り入れて  
いただきたい

\* 常か  
ら速くが...では...?

# 活動スケジュール

予定  結果 

	担当	1月	2月	3月	4月	5月
テーマ選定	全員	 				
現状把握	全員	 				
目標設定	全員		 			
要因分析	全員		 			
対策立案・実施	全員					
効果の確認	全員				 	
歯止め	全員					 

# 現状の把握

利用者様の身体・認知症レベル  
の変化、低下

職員の思い込み

動いたら転倒する  
かもしれない

利用者様の活動を制限して  
しまっていた

# 現状の把握

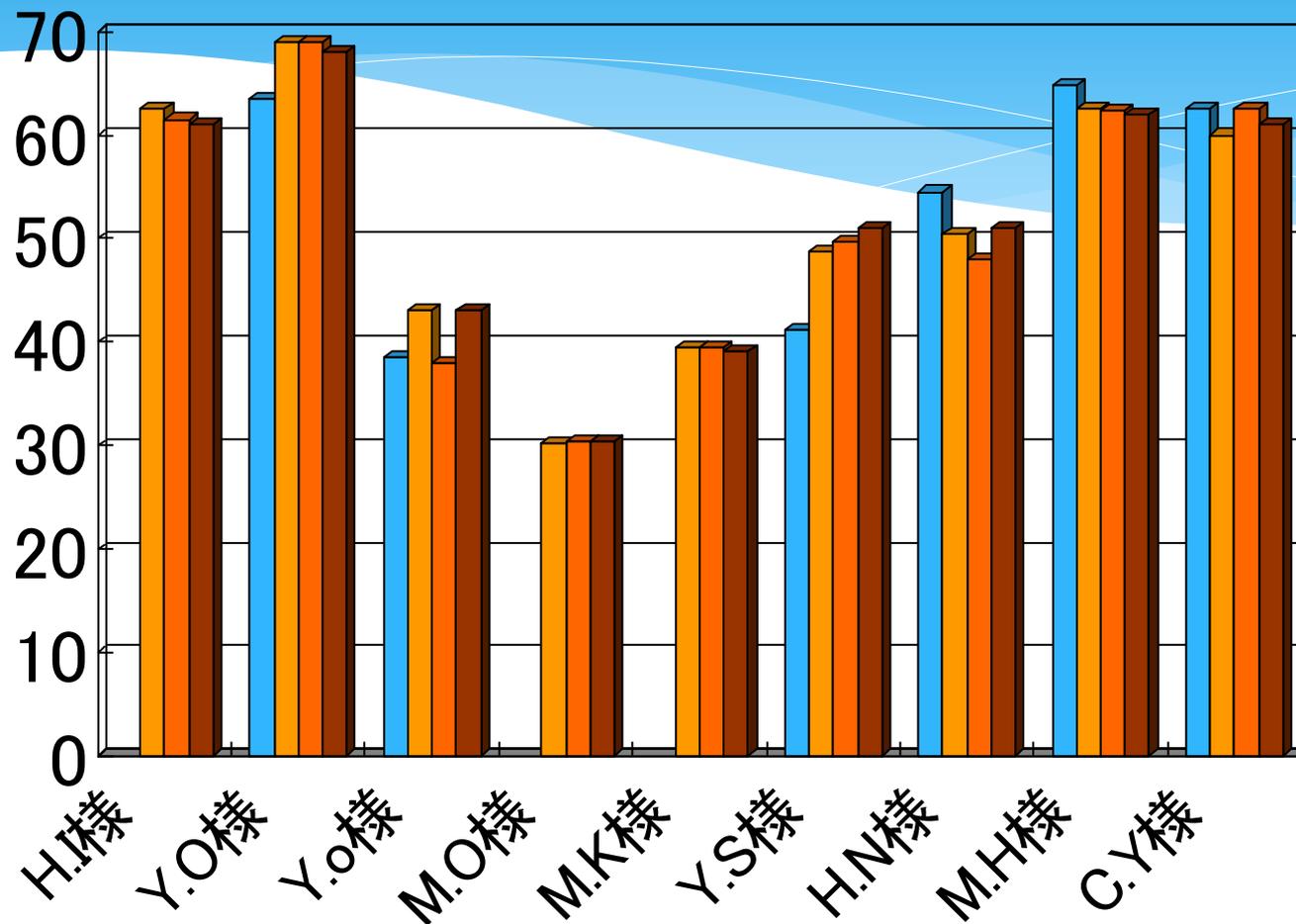
例：利用者Y様（女性、91歳、要介護2）の運動量

- 朝食前後、昼食後、夕食後の居室からフロア席への移動
- 入浴のための風呂場までの移動
- トイレへの移動
- 有酸素運動

移動・運動  
はこれだけ

風呂場、キッチン、トイレ等限られた範囲  
でしか動く必要がない

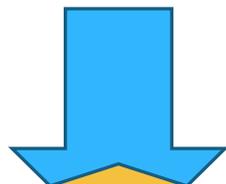
# 現状の把握



■ 2020年1月 ■ 2021年1月 ■ 2021年2月 ■ 2021年3月

# 目標の設定①

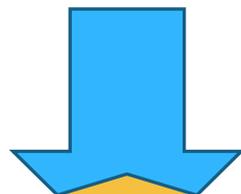
運動がおっくうに感じられる  
転倒が怖い



日中の運動量を増やす

## 目標の設定②

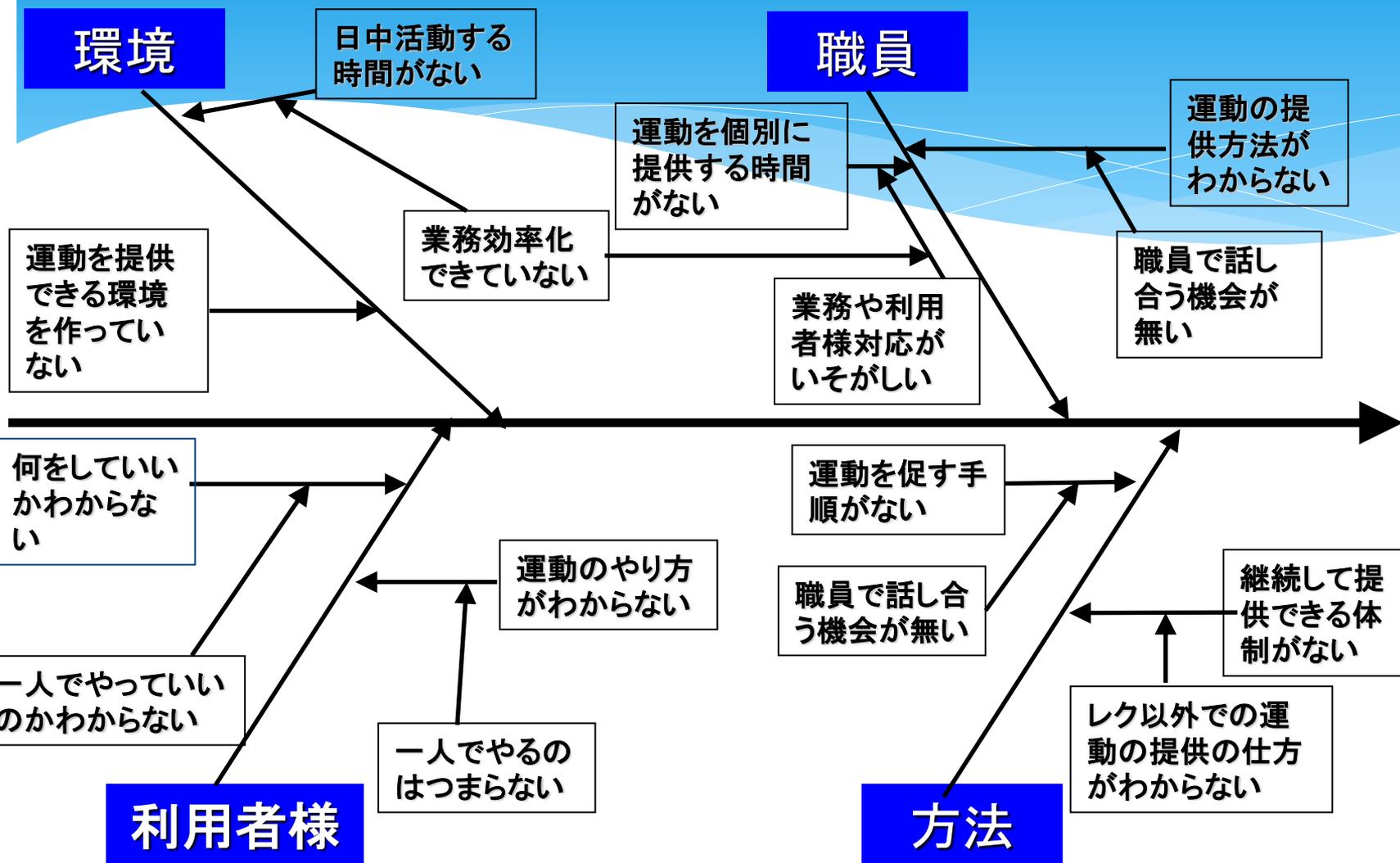
歩行運動を続けるための、  
わかりやすい目標がない



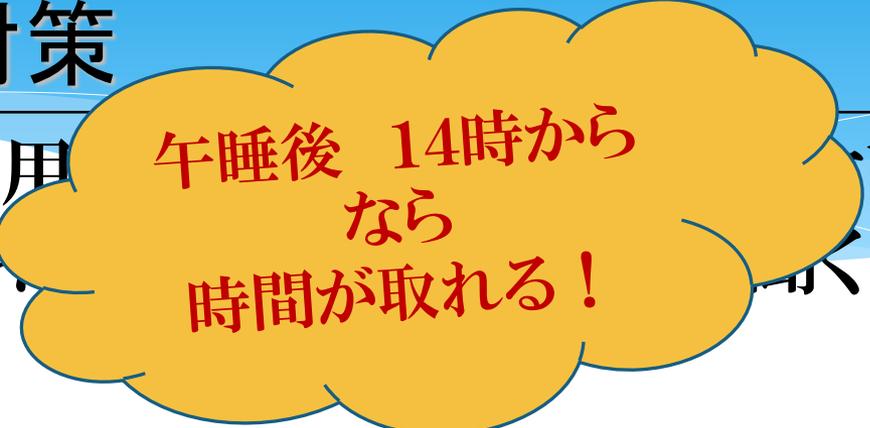
わかりやすく続けやすい  
目標をつくる

# 要因分析

運動量が減ってしまった！



# 対策の立案①

要因	対策	
運動を提供できる時間がない	利用 タ イ ム	 <p>午睡後 14時から なら 時間が取れる！</p>
職員	運動の提供方法がわからない	* 室内で歩行運動ができるようにフロア廊下の距離を測り目印をつける  * 歩いた距離を記入する表を作成し、ご本人に記入していただく。
環境	運動を提供できる環境を作っていない	

# 対策の立案①

午睡後、フロアへ出て  
こられた際にフロア内  
を歩いていただく



歩いた後、ご自分で歩いた  
距離を記入していただく



# 対策の立案②

要因		対策
方法	継続して運動を提供できる体制がない	<ul style="list-style-type: none"><li>* 歩いた距離を記入する表を作成し、ご本人に記入していただく。</li><li>* 町内の地図を作成し、ご自分でコマを動かしていただくことで分かりやすい目標を持てるようにする</li></ul>
利用者様	運動のやり方がわからない	

# 対策の立案②-1



町内の観光スポットを  
巡るウォークラリー



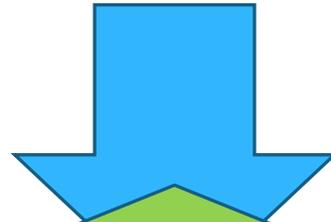
今日はどこまで  
行こうかな？

手の届かない位置は職員が補  
助をしてコマを動かします



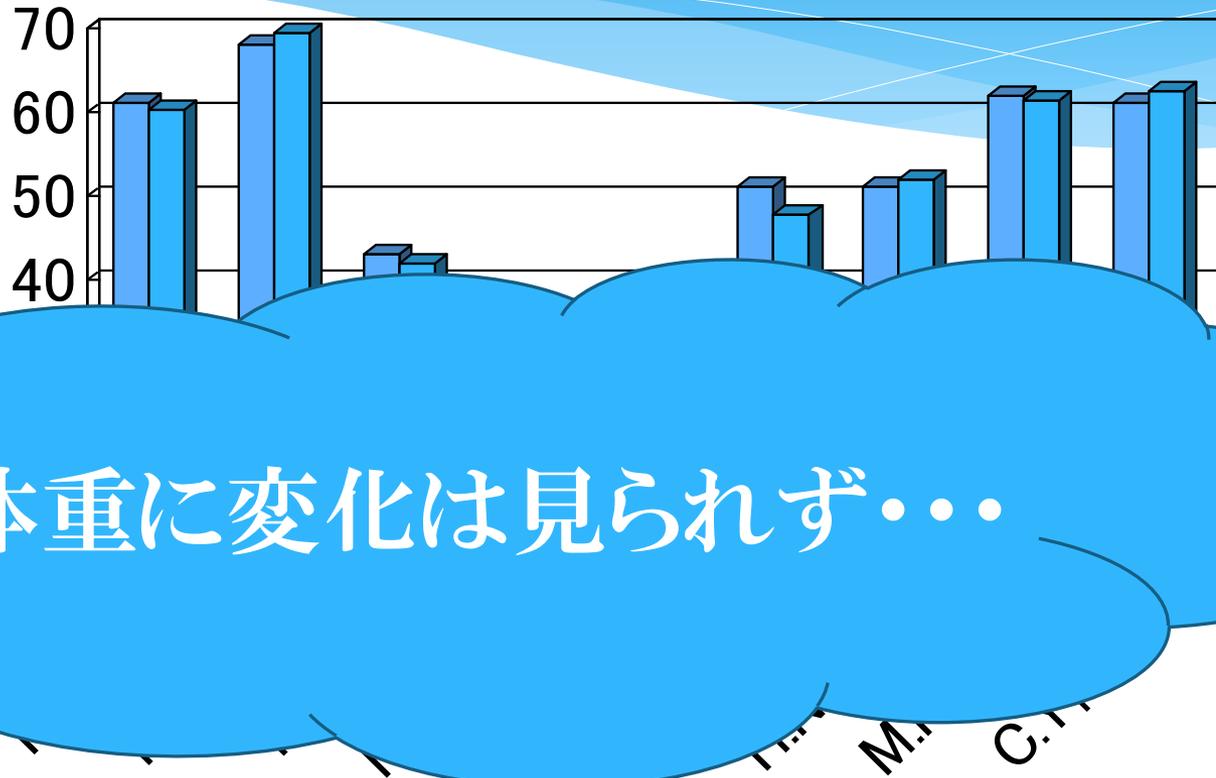
# 効果の確認

\*午睡後に歩行運動を毎日提供  
することができた



\*毎日歩行運動を続けることが  
できた！

# 効果の確認①



体重に変化は見られず...

■ 2021年3月 ■ 2021年6月

# 効果の確認②



歩くだけで  
十分よ

また後でいいかな

ウォークラリーは  
定着せず...

# 効果の確認③

- \* 利用者様との会話が増えた！
- \* 有酸素運動時の身振りが大きくなった！
- \* 寝つきがよくなった方もいた！



# 定着させる為の対策①

## 歩行運動について

いつ	毎日午睡後	どこで	フロア、廊下
誰が	早番・遅番 職員	どう やって	<ul style="list-style-type: none"><li>・付き添って歩く</li><li>・歩行距離を記入していただく</li></ul>

# 定着させる為の対策②

## ウォークラリーについて

いつ	歩行運動 後	どこで	フロア
誰が	早番・遅番 職員	どう やって	・利用者様にコマを動かしていただく届かないときは補助をする

# 定着させる為の対策③

午前中にも歩行運動をしていただく

いつ	午前中	どこで	フロア、廊下
誰が	早番・遅番 職員	どうやって	午前中も歩行運動をしていただき、距離も追加して表に記入していただく

# 反省とまとめ

三段階評価：◎・○・△

活動ステップ	評価	理由
テーマ選定	◎	利用者様のつぶやきから希望していることをくみ上げて実施できた。
活動計画	△	期間が短く、十分に実施できなかった。
現状把握	◎	ある程度の期間データをとり、いろいろな視点から調査できた。
目標の設定	○	関連した2つの目標を設定した。
要因分析	○	4つの項目のそれぞれから要因を挙げることができた。
対策の立案・実施	◎	それぞれの要因からの的確な対策を立案できた。
効果の確認	○	利用者様・職員・環境から効果が得られた。また予想していない結果も得ることができた。
歯止め	◎	担当が中心となり、実施したことが継続できるよう考えることができた。
反省・まとめ	◎	全般において職員一同で取り組むことができ、利用者様の立場になって検討をすることができた。

A photograph of a field filled with numerous small, light pink flowers and tall green grasses. The flowers are densely packed and appear to be in full bloom. The background is a soft-focus field of similar vegetation, extending to the horizon.

ご清聴ありがとうございました