

タイトル： 歩数で迎える地図 フレイル予防ウォーキングプログラム ～足跡から繋がる健康な旅の記録～

キーワード ※3つ記入。

フレイル	法人名	社会福祉法人 函館厚生院
万歩計	施設種別	ケア
転倒予防	施設名	ケアハウス豊寿

研究者 (取組に関わった方のお名前5名まで)	氏名	職種	備考
	① 松田 亮太	介護副主任	
	② 谷藤 真由	介護福祉士	
	③ 加藤 大輔	介護福祉士	
	④ 橋本 晃	介護福祉士	
	⑤		

施設の概要

※ここに記載した内容のうち、発表内容に直接重要な関係を持たない事項については、本資料をもって発表の際の説明から省略してください。

設置主体	社会福祉法人	経営主体	社会福祉法人
開設年月日	1986年7月1日	所在市町村	七飯町
市町村人口	27,301 人	65歳以上人口 (高齢化率)	9655人 (高齢化率 35.3%) R6, 4月末現在
利用者定員数	50 人	利用者平均年齢	89.3 歳 R6, 6/1現在
職員数	25 人	職員数内訳	介護職 18 名 看護職 2 名
併設施設・事業	特定施設入居者生活介護事業		
施設のサービスの概要	特定施設サービス計画に基づき、入浴、排泄、食事等の介護、その他の日常生活上の世話、機能訓練及び療養上の世話を行う事により、利用者が要介護状態となった場合でも、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことが出来るよう援助を		

発表の概要

<p>①取り組んだ課題</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コロナ禍で今まで出来ていた外出や行事が出来なくなってしまい、居室内で過ごすことが多くなり運動する機会が減った。 ・楽しみ事が減るだけではなく、ADLの低下が顕著に見られ、転倒や骨折事故が多発するようになった。 ・フレイル進行を抑える為、予防として出来ることはないか、職員間で検討した。 	<p>③活動の成果と評価</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングプログラムを開始してから1年程度しか経っていない為目に見えて効果を実感出来てはいないが、プログラム開始前後の転倒・転落件数や体力測定の数値を比較してみると、少しずつではあるが良い方向へ向かっていると感じる。又、入居者の活気も増し、心身の健康へ結びついていると感じる為、今後もプログラムを継続して取り組んでいきたい。
<p>②具体的な取り組み</p> <p>令和5年4月より、歩行が可能な入居者の方々に万歩計を使用して歩行運動に取り組んで頂いた。万歩計は朝の巡回時に配布、夕方の巡回時に回収し、その日の歩数を表に記入する。自身で記入出来る方は自身で行って頂き、出来ない方は職員が行う。歩いた歩数でマップ上の駒（自身の顔写真を貼り付けた物）を動かしていき、歩数に応じてどれだけ進んだかが目で見て分かるようになっている。又、定期的に体力測定を行いどの位、身体機能に変化があったかを記録している。</p>	<p>④今後の課題</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フレイル予防は歩行だけではなく筋トレやストレッチ等様々な運動が重要と考えられる。身体のバランスや筋力を維持する為に多様な運動を取り入れていくこと、マンネリ化することなく楽しんでフレイル予防に取り組んで頂けるよう工夫を凝らしていきたい。
	<p>⑤参考資料など</p>