

歩数で辿る地図 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～

社会福祉法人 函館厚生院 ケアハウス豊寿

介護福祉士 加藤大輔

はじめに . . .

ケアハウス豊寿

ケアハウス 豊寿（旧施設名：軽費老人ホーム豊寿荘）は、昭和61年7月より函館市石川町にて開設していましたが、建物の老朽化に伴い、平成18年4月亀田郡七飯町へ新築移転しました。

各居室は10名1単位のユニットで分かれており、季節感溢れるお食事やクラブ活動等の行事の他、隣接するななえ新病院から医療サービスを受ける事も可能です。

移転に伴い特定施設入居者生活介護事業の指定を受けており、介護が必要な状態になっても引き続き施設職員から介護サービスの提供を受ける事が出来る為、住み替えすることなく安心して生活を継続する事が出来る施設となっています。



自然豊かな町
七飯町

大沼国定公園



新函館北斗駅



道の駅
なないろななえ



赤松街道



施設内での行事が多く、**開設記念祭**や**敬老祝賀会**

年越会など、ご入居者に生き生きと楽しい生活を送って

頂けるよう、1年を通して様々な行事を行っていました。



今までの
ケアハウス
豊寿は・・・



自然豊かな環境で、毎日の施設外散歩を行い

ご入居者それぞれがADL維持や体調管理に努めていました。



毎月ボランティアの受け入れも多く行っており

生け花、民謡、茶話会、体操など、それぞれに

ご入居者が楽しんで参加されてきました。



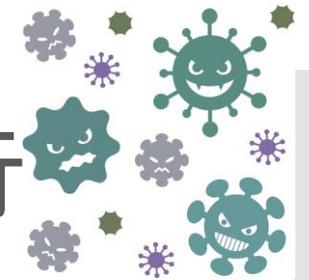
今までの
ケアハウス
豊寿は・・・



ご自身で通院や買い物等の外出、ご家族と外泊や
食事等自由に出掛ける事が出来ていました。

令和2年新型コロナウイルス

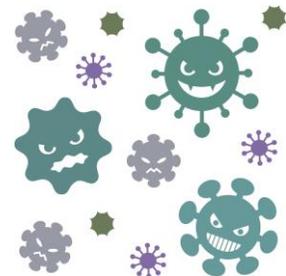
の流行



当施設においても徹底した感染症対策を行っているつもりであったが新型コロナウイルスの蔓延によりクラスターとなってしまいました。

令和4年12月から令和5年1月にかけて施設内での感染症対応を行う事を余儀なくされました。

感染症対策により今まで行っていた**外出**や**行事**が出来なくなりご入居者の楽しみ事はどんどん減っていきました。



新型コロナ ウイルス流行

新型コロナウイルス

感染症対策 後の結果

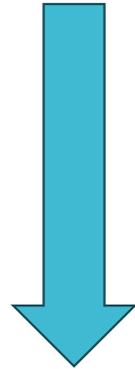
- ・ 居室内で過ごすことが多くなり
運動する機会（歩く機会）が激減した。
- ・ 外部からの訪問者が制限される事で
ご家族や友人との面会が減少し、孤立感
や不安感が増加する。
- ・ 職員や訪問者がマスクを着用している
為表情や口元が見えにくくなりコミュ
ニケーションが難しい。



ご入居者の楽しみ事が減るだけではなく・・・



ADLの低下が顕著に見られるようになり



転倒や骨折事故等が多発する様になりました。

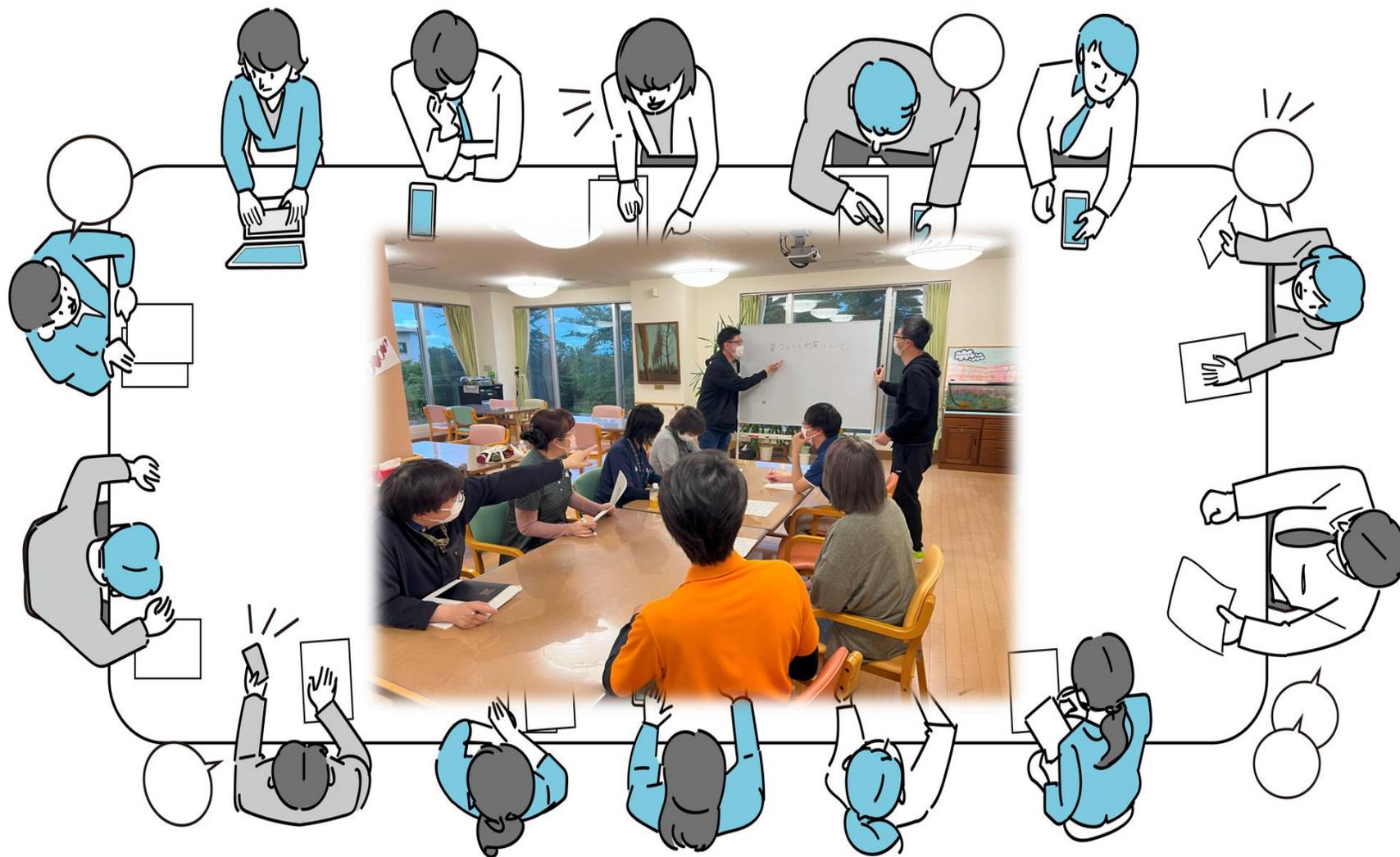


施設入居者の
ADL低下

このままではフレイルが進行してしまう！！

予防として出来ることはないか職員間で検討しました！

施設職員間で
フレイル対策
について
話し合いを
行う



フレイルとは

- ・フレイルとは、高齢者が心身共に衰え、日常生活が困難になる状態のことです。

一般的な老化と異なり、フレイル状態では筋力やバランスが低下し、疲れやすくなったり、怪我をしやすくなったりします。つまり、フレイルは高齢者が元気で健康的な生活を送る為に必要な能力が低下してしまった状態と言えます。

高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、様々な合併症も引き起こす危険性があります。

フレイルは、早期に介入して対策を行う事で、元の健常な状態に戻れる可能性があります。



話し合いの結果

一つのプログラム
が生まれました！

GOGOウォーキング



GOGO ウォーキング とは??

毎日朝に万歩計を持ち、施設内外を歩いて頂き、その日の歩数を距離とし、地図上を歩いて一周を目指そうというウォーキングプログラムです。

施設周辺の散歩等した結果、今日は〇〇〇歩歩いた、歩けたという達成感と、その歩数が距離数となり地図上で自身の駒がどんどん進んでいき、自分は今どの辺りを歩いているのか、眼で見て楽しむ事が出来る。歩数を競い合うというのではなく、歩く事で健康に繋がる、外の散歩への活力となる・・・少しずつ進んでいく方もいれば、1日で6000歩も歩かれる方もおり、個人差はありますが、**皆さん意識して歩行するようになりました。**

実際のGOGO ウォーキング で使っている マップ



始めは七飯町～函館間の
マップで行い、27万6千歩
で1周としました。

歩計は朝体操の時に済ませます。
5時の巡回時に万歩計を
回収します。
各中央スペースの所に
1周マップがあります。
日の歩いた歩数と合計が
集められます。

GOGO ウォーキング
えよう、自分のために、取り組もう、健康体操～

日頃の運動不足を解消すべく、万歩計を使って歩
数を記録。その歩数を距離に見立てて、
1周マップを1周しよう！という企画を
考えました。
是非、ご参加ください！！



参加されている風景



あと1往復
頑張ろうかな。



あともう少し
頑張ろう！

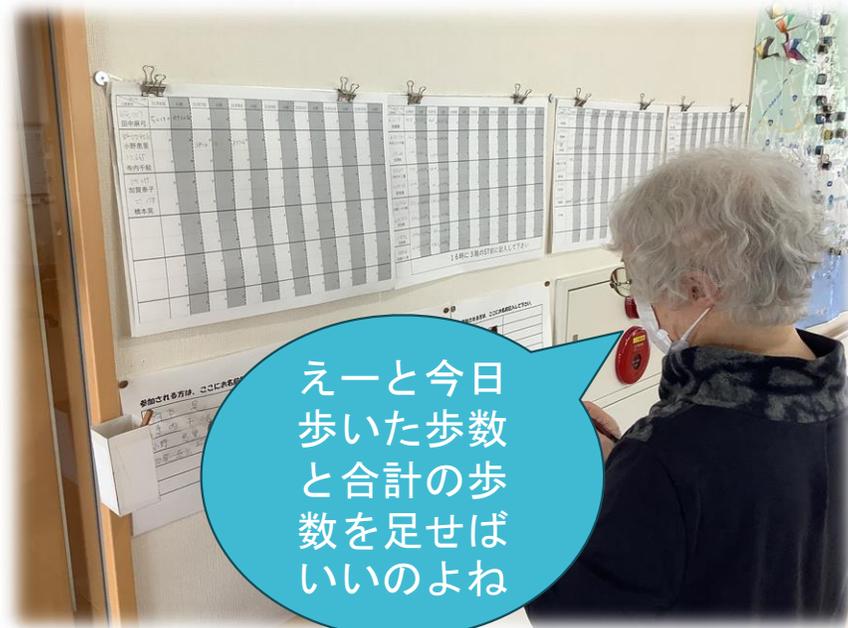


ほれ！頑張って！
イチ、二、イチ、二



歩いた歩数
分だけ進みます

参加されている風景



えーと今日歩いた歩数と合計の歩数を足せばいいのよね



私ここで、あなたはここよ



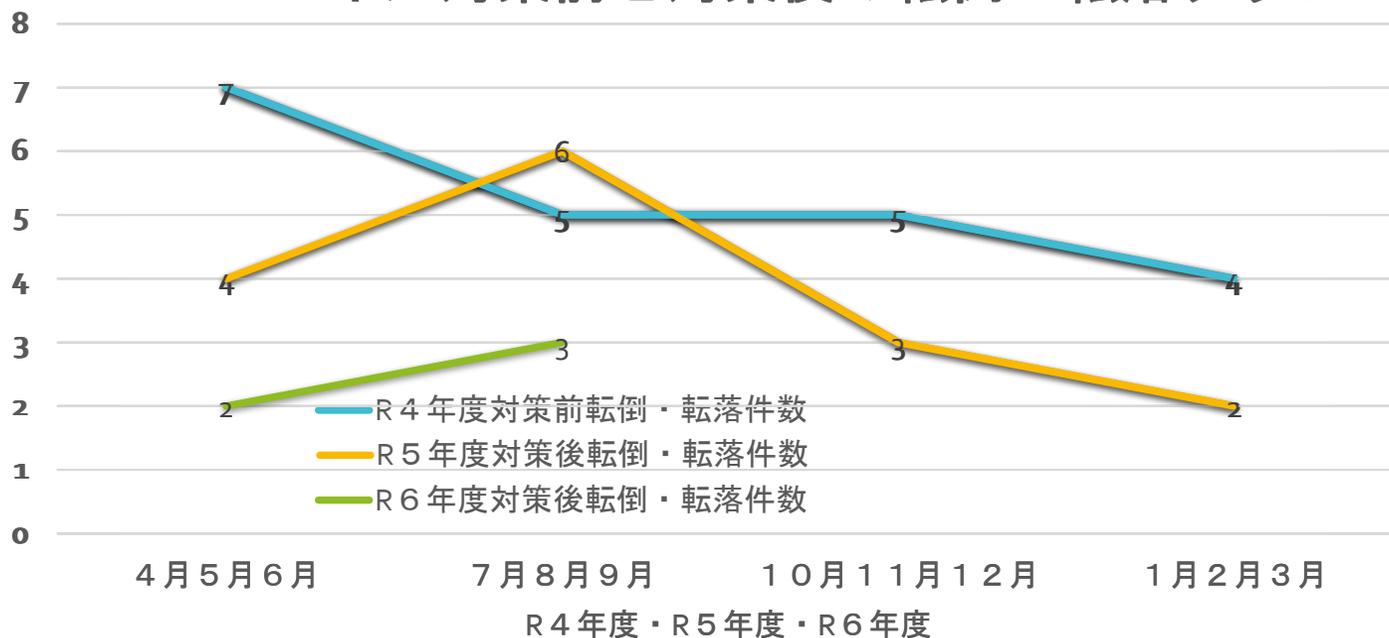
みんなどこまで進んだのかしら



紅葉がきれいで歩くのが楽しいね

フレイル対策前 と対策後 転倒・転落件数 を比較

転倒転落件数 フレイル対策前と対策後の転倒・転落グラフ



転倒予防 骨折事故の減少 に繋がった

歩行運動を行うことにより、転倒・転落事故の減少に繋がった要因として・・・

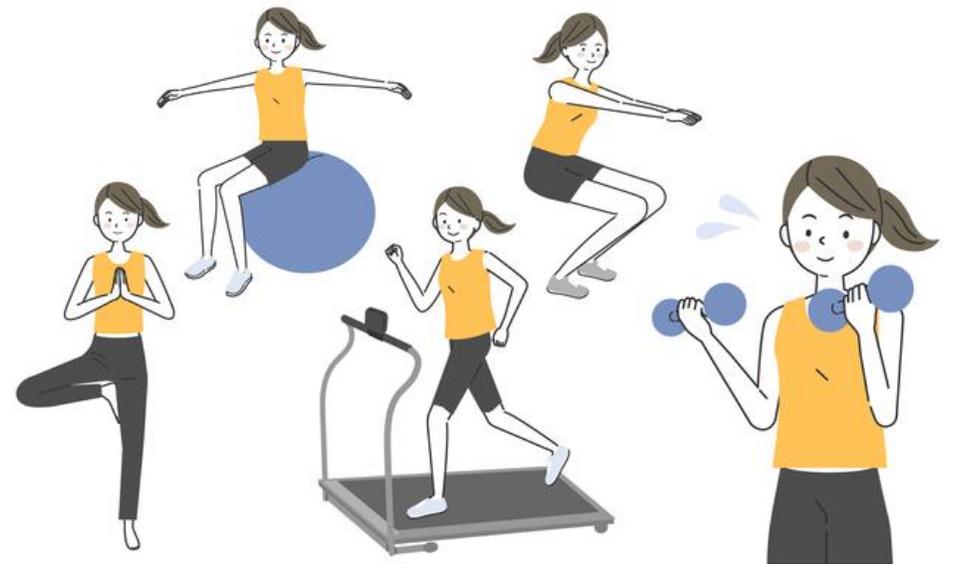
- 1, 筋力の増強：歩行運動により足腰の筋肉が強化されるため身体全体の安定性が向上した。
- 2, 反射神経の改善：歩行運動は神経系に刺激を与え反射神経や運動神経の改善を促した。
- 3, 平衡感覚の向上：歩行運動はバランス感覚を養うために効果的で身体の姿勢を維持する能力が向上し転倒リスクが軽減された。
- 4, 柔軟性の向上：筋肉を柔軟にすることで、急な動きや体勢の変化にも柔軟に対応できるようになった。

以上のように、歩行運動を行う事で身体的能力全般の向上が期待され、それが転倒・転落事故の減少に繋がっていると考えられます。

定期的な 体力測定の実施

ケアハウス豊寿では定期的に体力測定を実施し、身体機能の変化を記録しています。

体力測定を行いその数値を比較する事で歩行運動へのモチベーションの維持・向上にも繋がっています。



体力測定の様子



片足立ち



5m歩行



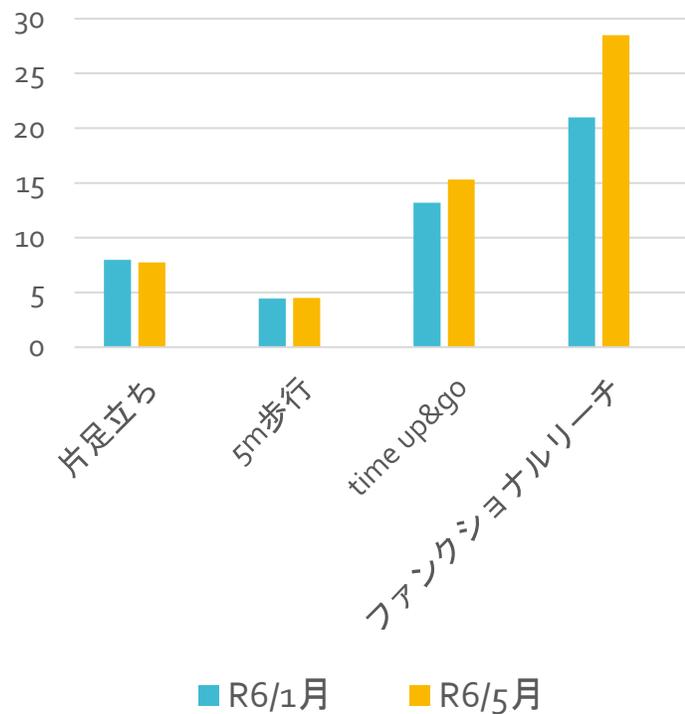
ファンクショナルリーチ



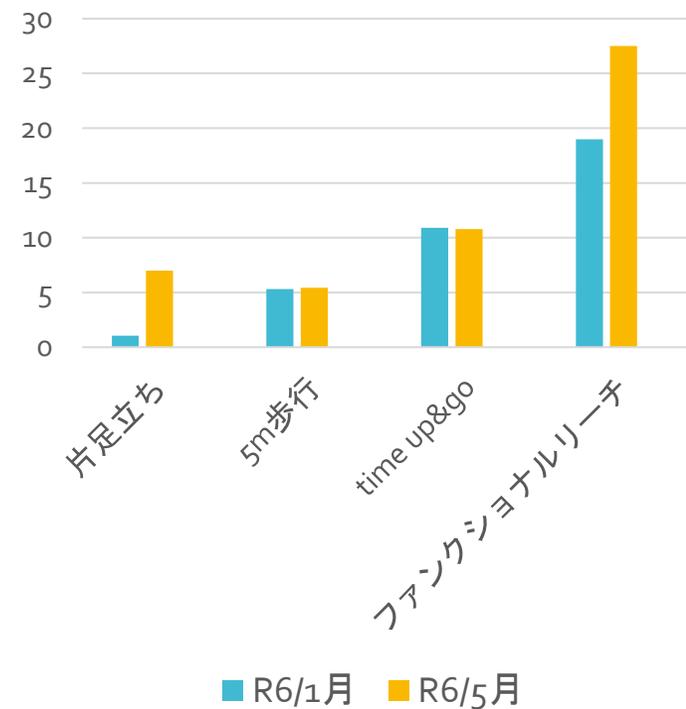
Time up & GO

体力測定 データを比較 R6/1月～ R6/5月

ご入居者A



ご入居者B



青い棒グラフが令和6年1月の体力測定時の数値で、黄色い棒グラフが令和6年5月の体力測定時の数値となっており、同じ種目の数値をそれぞれ比較しています。

GOGOウォーキングの成果

令和5年4月よりGOGOウォーキングを開始してから、およそ1年半が経過しました。目に見えて効果を実感出来るようになったというわけではありませんが、プログラム開始前後の転倒件数や、体力測定の数値を比較してみると、少しずつではありますが着実に良い方向へ向かっていると感じています。

ご入居者の活気も以前より増し、皆さん目標を持って毎日をご過ごされており、心身の健康へ結びついていると思われれます。



ADLの向上により期待する事

- 1. 車椅子や歩行器などの補助具を使わずに移動出来るようになる。
- 2. 外出や買い物などの外部活動を自力で行えるようになる。
- 3. 趣味や興味を持ち、自分自身でその活動に取り組むことが出来る。
- 4. 他のご入居者との交流を楽しむことが出来る。



今後の課題



フレイルを予防する為には歩行運動だけではなく、筋力トレーニングやストレッチ等、様々な運動が重要だと考えられます。

身体のバランスや筋力を維持していく為に多様な運動を取り入れていくこと、マンネリ化せずに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と思えます。



まとめ

介護施設でのフレイル対策を継続的かつ総合的に実施する事で、ご入居者の身体機能や運動能力を維持し、転倒や病気のリスクを軽減する事が期待されます。介護施設の職員が連携し、ご入居者個々に合わせた対策を実施する事が重要です。フレイル対策はご入居者の健康と幸福に直結する重要な取り組みであり、質の高いケアを提供する為に不可欠な取り組みであると言えます。

ぜひケアハウス豊寿のホームページを
ご覧ください！



Please read **QR**

ご清聴

ありがとうございました。

最後に . . .