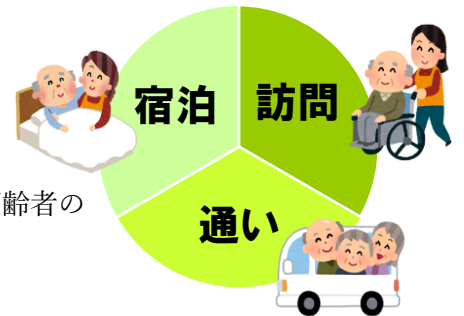


ハートフルホーム西奈・小規模多機能型居宅介護事業所 ～お客様の要介護度の維持・改善に向けた6つの取り組み～

◆小規模多機能型居宅介護サービスとは

ご本人の状態や希望に応じて、デイサービス(通い)を中心に、ショートステイ(宿泊)、訪問といったサービスを柔軟に組み合わせて在宅で生活するために必要な支援をします。デイサービスで顔なじみになった職員が宿泊や訪問の際にも対応するため、環境の変化に敏感な高齢者の不安を和らげることができます。



◆実際の利用目的について

- ・レスパイト(ご家族様の介護負担の軽減)
- ・住み慣れた地域でサービス利用したい
- ・認知症予防(コミュニケーションの場として)
- ・退院後、一時的な生活の場としての利用
- ・入浴目的(自宅での入浴が不安な方)

◆介護度維持・改善に向けた6つの取り組み

- ① 生活リハビリ(理学療法士、介護職員の連携) < p1-2 >
- ② 看護師による健康管理 < p2 >
- ③ 社会参加に繋がる地域交流 < p3-4 >
- ④ 食を通じて五感に訴えかける < p5 >
- ⑤ 季節感を大切にしたいアクティビティ < p6-7 >
- ⑥ 職員のスキル・モチベーションアップの施策 < p7 >

これらの取り組みを通して
『通所5回から通所2回へ改善し、在宅生活
継続によるQOL向上を達成した事例』
< p8-9 >

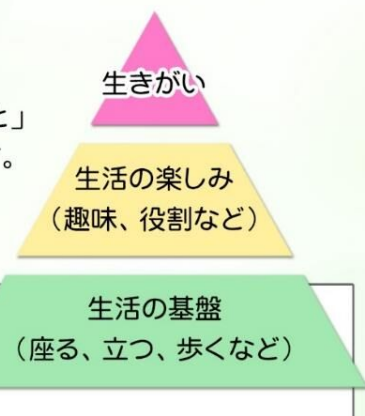
1 生活リハビリ(理学療法士と介護職員の連携)

01 生きがい を高める目標設定

ご本人が「難しいと感じてしまっていること」と「今できること」を聞き取り、「望んでいる生き方」を職員と一緒に見つけます。その「望んでいる生き方」を目標にしてリハビリに取り組むことで、お客様の生きがいを高めることができると考えます。

専門職が
多数在籍

お客様の生きがいの獲得に向けて、お客様の生活の基礎となっている立つ・歩くことから、趣味の再開や役割の獲得まで理学療法士・作業療法士がそれぞれの専門性(知識・技術)を生かし、お客様の悩みやご希望に幅広く応える事ができます。



02 結果にコミットする多職種連携型チームアプローチ

お客様のご希望や身体機能・生活状況・家屋環境・家族背景を踏まえた上で目標を立て、理学療法士・作業療法士、看護師、介護職員とともに、運動や活動を通して自己実現の達成を目指します。



A. 理学療法士による個別リハビリの実施

日常生活動作（ADL）の維持や向上を目的として、身体機能や認知機能の評価を行い、必要に応じて関節可動域訓練や筋力増強訓練、バランス訓練などを行います。

一人ひとりに寄り添います



B. リハビリ専門職ならではの関わり

- ・ 家屋環境の整備、福祉用具の選定、介助方法の指導。
（必要に応じて居宅訪問を行うこともあります。）
- ・ お客様が自宅で行える運動メニューの作成および状態変化に合わせた内容の更新。
- ・ レクリエーションや体操のサポート、必要に応じてリハビリ専門職視点でのアドバイス など。
小規模ならではの柔軟な対応が出来るよう心掛けています。



C. 介護職員による日々のプログラムの提供

理学療法士(PT)が個々の身体機能や認知機能の評価し、転倒リスクや体調変化などのリスク管理を明確にし、それぞれのお客様に合ったプログラムを作成しています。このプログラムは介護職員が日々の関わりの中で実施し、お客様の運動機会を増やせるよう努めています。



D. ZOOM 体操

月に1度、ZOOMを通じて理学療法士による体操を行っています。画面を通してお客様の様子をうかがったり、お客様のペースに合わせて行ってくれるので大変好評です。専門職が作成したメニューはその後、日々の体操に反映させることで、体操効果の向上が見込めます。



2 看護師による健康管理

A. 服薬管理、確認

間違えて薬を飲んでしまう方、多く薬を飲んでしまう方、飲み忘れがある方などの管理、アドバイスを行っています。

B. 身体状況の確認、相談

バイタル測定を行う中で、お客様とマンツーマンで接することで、表情や話し方が普段と変わらないか、異常がないかを観察します。入浴時にも怪我の有無や、皮膚に異常がないかなどの確認をします。また、「夜眠れなくて困っている」「腰のあたりが痛くて」といった相談にもものってくれるため、お客様にとっても頼りにされています。



C. 多職種への情報発信

医療職視点での情報を他職種と共有し、リスク管理や安全管理に努めています。

3 社会参加に繋がる地域交流

A. 買い物

行事食の買い物にスーパーや商店へ出かけています。実際に品物を見て、選んで、購入するところまで行います。こうした IADL に繋がる体験は、手続き記憶や長期記憶に働きかけるとともに、高次脳機能のトレーニングにもなります。

お客様の中には、「もう息子たちに全部任せちゃっているから」という方もいますが、実際買い物に行くと「やっぱり自分の目で見て買い物するのがいいわね」と喜ぶ様子があります。



B. 近隣での歩行訓練

ハートフルホーム西奈では、天気の良い日には近隣を散歩します。太陽の光を浴びることは骨を強くするビタミン生成を促し、気分転換にも繋がります。車椅子のかたも職員同伴で安全に外出できるため、「気分がすっきりするの」「空気が気持ちいいわ」と大変好評です。



C. ドライブ、屋外歩行訓練

ハートフルホーム西奈では、週に1度ドライブを兼ねてお出かけをしています。車への乗り降りの訓練や、目的地での歩行訓練にもなります。お客様の希望を取り入れ、海や川や山など様々なところに出かけます。季節を感じる体験は、脳の活性化にも繋がり、楽しいと感じることで日々の意欲向上の相乗効果も得ることができます。



D. 地域とのかかわり

▼パワーをもらえる、近隣の橘高校の学生との定期交流

近隣の高校生が月に数回施設を訪問し、一緒にゲームをしたりお話しをする人気イベントです。はじめは「なかなか顔を覚えるのが大変」というお客様も、いまでは「今日もよろしくね、会いたかったわ」と、とても楽しみにしています。

若い学生さんとの交流は、それだけでパワーを貰うことができます。お客様の表情も一段と活気を帯びる様子もあり、意欲や精神機能といった心理面への効果があります。

地域交流
イベント



▼地域と施設を繋ぐ交流イベント『ペンギン体操クラブ』



ハートフルホーム西奈の敷地内でお客様と地域住民の方が合同で体操を行います。

体操の講師はアクタガワの理学療法士（PT）が担っており、肩や膝など、年を重ねることで課題を抱えやすいテーマで人間の身体の構造や機能について分かりやすく解説するとともに、テーマに沿った体操を提供します。地域交流は大切な社会参加の機会であり、普段とは違う刺激が活気に繋がっています。



地域交流
イベント

▼日常にワクワクを添える、地域資源の活用

地域で出店している飲食店や移動販売を活用し、普段は食べることのないメニューや味に触れる機会を創出しています。近年ではオムライスの「ハチナナキッチン」、つぼ焼きいもの「いもじえんぬ」に施設に訪問していただきました。珍しさにお客様の目の輝きが違いました。歩行訓練は敬遠する方も、珍しいもの見たさに前のめりの姿勢が見られたり、自然と歩行に繋がる様子もありました。

87kitchen
ハチナナキッチン



つぼ焼きいも
いもじえんぬ

QOLにもフォーカスした取り組み



4 食を通じて五感に訴えかける

健康的な食事の提供とともに、食を楽しんでいただけるよう努めています。

旬の食材を使ったり、盛り付けることで季節を感じていただけます。また、作りたてをお出しするので、温かいものは温かく、冷たいものは冷たく召し上がれると大変好評です。

食事をすることで栄養が摂れ、活力の源になります。自宅ではあまり食べる気になれない、食事量が落ちてきたという方も「ご飯がおいしいわ」「今日のメニューは何かしら」と積極的な様子があります。

A. 蕎麦打ち

月に1度の人気行事です。そば粉から製麺していきます。蕎麦打ちは、社内の蕎麦打ち検定を合格した蕎麦打ちマスターが行います。お客様の目の前で蕎麦打ちをし、すぐに召し上がることができます。蕎麦の香りを楽しみながら視覚でも楽しむ五感のイベントです。



B. 行事食

ハートフルホーム西奈では、毎月お客様に楽しみいただけるような行事食を行っています。手作りの際には、材料の調達から調理までお客様と一緒に取り組むことで、お客様同士の交流や役割意識にも繋がり、「お料理クラブ」というコミュニティ活動の一貫として、非常に喜んでいただいているイベントの一つです。

食材の買い出しや調理活動は IADL に分類され、より高度な遂行機能や作業記憶といった要素が必要になります。昔馴染みのある手続き記憶に働きかけることは、認知症進行の予防にもなり、ひいては介護度の維持・改善にも繋がります。

●スイートポテト



●夏野菜カレー



●しらすと青じそのちらし寿司



●お料理クラブの皆さん



5 季節感を大切にしたアクティビティ



ハートフルホーム西奈では、季節を感じていただけるよう施設内に工夫を凝らしています。年を重ねると認知機能の低下により、季節、日付や時間が分からなくなることがあります。クリスマスの飾り付けを見た方は「もう年末なのね、あっという間だわ」と、秋ごろにイチヨウの木の作り物を見たときには「実際に見にいきたいわ」と意欲を持ち、季節を感じるきっかけになっています。

A. 玄関でお出迎え、アクタガワシンボル『ハートペンギン』

アクタガワのシンボルマークであるコウテイペンギンを玄関正面に飾っており、デイサービスにきたお客様を迎えてくれています。高さも150センチほどあるため存在感があります。また、季節に応じた着こなしをおこなっており、この衣装制作や飾りつけもお客様に参加していただくことで、目的を持った活動や役割活動に繋がっています。お客様からは着こなしを褒めていただいたり、撫でていただいたりと、とても可愛がってもらっています。「見て」「触れて」、季節の変化を捉える参加型の取り組みでもあるハートペンギンの着こなしが、お客様の機能維持に貢献しています。



ハートペンギン
ファッション
七変化

B. 工作

レクリエーションで制作した作品をフロアに展示し、季節を彩ります。細かい作業も「指のリハビリにいいわね」と積極的に取り組んでいただけます。手指をたくさん使う工作は、脳トレ効果も抜群で、認知症予防にも最適です。また、華道や書道など、昔の習い事で馴染のある活動を取り入れることで、記憶の想起を促すとともに、姿勢を正して行う「道」の機会は身体機能維持にも寄与しています。



<クリスマス>
松ぼっくりの
ツリー



<華道>
花のような
満開の笑顔



<書道>
背筋が伸びる
緊張感



6 職員のスキル・モチベーションアップの施策

ハートフルホーム西奈では、お客様に感謝するとともに、日々質の高いサービスを提供できるよう職員のスキルアップと評価、モチベーションのアップにも努めています。

A. 社内スキル研修

2カ月に1度、社内教育チームと連携し全職員対面で個別指導をしています。普段のケアを見直す場でもあるスキル研修を通して、お客様の自立支援を促すとともに、安心安全な介護を提供しています。



B. レクリエーション企画書、指示書

月に1度、翌月のレクリエーション企画書を作成しています。通所の楽しみの一つでもあるレクリエーションは、お客様の意見を取り入れながら、職員も楽しめる内容を企画します。これまでにご紹介してきた「食事イベント」「外出イベント」「季節のイベント」など、それぞれのイベントの目的を明確にし、更には多職種の視点を交えることで職員の役割意識を醸成し、やりがいに繋げています。最近では、理学療法士のアドバイスをもとに、機能訓練要素を取り入れた運動会を開催しました。



通所 5 回から通所 2 回へ改善し、在宅生活継続による QOL 向上を達成した事例



基本情報: I 様/女性/80 代
 介護度: 要介護 1
 既往歴: R5.7 月 熱中症(入院加療後)

悩み・
ニーズ

- ・自宅で暮らしたい。夫婦で買い物に行きたいが屋外で転んでしまう心配がある。
- ・夫と二人暮らしに不安がある。

目標

- ・安心して自宅での生活を送ることができる。夫婦で買い物に行ける。
- ・熱中症と入院で低下した身体機能の回復と、屋外歩行の安定性向上。

サービス開始時の様子

夫婦 2 人暮らし。息子家族は遠方(浜松)に在住。2023 年 7 月に夫婦で熱中症となり入院。退院後、自宅で生活したいとの意向あり。ご家族は、2 人での生活には不安もあり毎日誰かの目が届く所にいてほしいとの希望があった。始めはデイに通うことに少し抵抗が見られ、「人が多いところは苦手」「お風呂も家で入れるよ」と消極的な様子があった。

西奈小規模のご利用と同時に生活リハビリもスタート!

理学療法士の関わり

- ① ご利用開始当初より関りをスタート。
- ② 初回利用時にご自宅の環境を訪問して確認。
- ③ 身体機能、認知機能の評価を実施。
- ④ I 様専用の生活リハビリプログラムを立案。
- ⑤ 転倒を機に、靴の変更を提案。



<交換のポイント>

- もともとの靴は、靴底がすり減っていた。
- 素材が柔らかく、横幅が合わなくなっていた。

<靴交換後…>

- ★歩行が安定し、転倒しなくなった!
- ★新しい靴をご本人も気に入り、気分も UP!
「靴、すごくいいよ」と自らお話し下さる様子があった。

- ⑥ 杖のゴム交換を提案。

<交換のポイント>

- ゴムがすり減り、バランスが悪くなっていた。
- 高さ調節ができない型で、低くなっていた。

<ゴム交換後…>

- ★グリップが利き、歩行の安定性に寄与!
- ★高さのあるゴムを選択し、本人に合う高さにご本人も「使いやすい」と喜ばれていた。

目標

・膝に負担をかけずに下肢の筋力を維持しましょう。

方法

① 股関節の開閉運動 (20回)

- ・椅子に座り、足を閉じた姿勢から始めます。
- ・両足を横に広げ、膝をしっかりと外側に向けます。



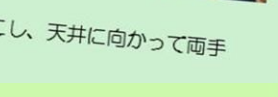
② 股関節内転運動 (10回×2)

- ・ボールを膝で挟み、足を閉じる方向に力を入れてボールを潰します。



③ 腕を伸ばす (5回)

- ・椅子の背もたれから身体を起こし、天井に向かって両手を挙げて、背筋を伸ばします



理学療法士が能力評価を行い、立案!
 日々、介護職員と行いました!

★ 通所の効果と訪問への移行～小規模ならではの柔軟な対応が支える在宅生活～

<通所利用の効果>

- ・毎日の生活リズムが整い、日々にメリハリがついた。
- ・看護師による内服管理と体調管理により、心身の状態が安定した。
- ・食事や水分摂取量などが安定し、再度の熱中症などのリスクが軽減した。
- ・毎日施設に通うことで、外出機会が増え、刺激の増加とともに体力の回復も促進。



これらの効果が奏して、熱中症と入院により低下した身体機能、認知機能が回復。最初に減点のあった見当識も回復して精神機能、意欲の面でも向上。

<I様の变化>

- ・利用してから暫くすると、朝の送迎時に玄関で職員を待っていることが増えた。
- ・当初は通いに消極的だったが、「友達もできて行くのが楽しみになっている」とお話してくれた。
- ・行事食などのレクリエーションの際には、積極的に参加をしてくれ、大活躍をしてくれるようになった。



I様の变化を受けてのご家族の声

「デイは本当に楽しいようで、毎日通っていても問題はないです。ただ、自宅をメインに考えているため、日中の買い物の継続できればと考えています。元気になって、行動的にもなってきたため、日中に二人で買い物に行ってほしいです。」



<ご家族の声を受けての現在のサービス:週5日訪問、週2日通所>

- ・訪問:午前中に買い物に行き社会性を維持。午後は安否確認を行っている。
- ・通所:安心安全な入浴の提供。看護師による、体温や血圧、全身チェックを行い、健康維持、清潔を保持。理学療法士、介護職員による生活リハビリを継続することで筋力を維持し、継続した在宅生活を支援。

★ 自宅環境の整備

<玄関>

- ・安全に昇降できるよう、手すりを設置。

<お風呂>

- ・自宅での入浴を安全に行えるよう、シャワーチェア、浴槽手すりを設置。



経過&成果

約3ヶ月

評価結果	初回(9月)	最終(12月)
通所頻度	週5日	週2日
訪問頻度	週2日	週5日
歩行	杖歩行見守り	杖歩行自立
認知機能	HDS-R:16点	HDS-R:25点

- ① 週5の通所から、週2通所・週5訪問へ
- ② 歩行が安定し、夫婦で買い物に行けるようになった
- ③ 心身機能が回復し、HDS-Rの点数が9点UP
- ④ サービス利用により、夫婦二人暮らしの不安が軽減した

達成 当初の目標達成！
QOLの向上に成功！

まとめ

- ① 生活リハビリ（理学療法士、介護職員の連携）
- ② 看護師による健康管理
- ③ 社会参加に繋がる地域交流
- ④ 食を通じて五感に訴えかける
- ⑤ 季節感を大切にしたアクティビティ
- ⑥ 職員のスキル・モチベーションアップの施策

ハートフルホーム西奈では、これら6つの取り組みにより介護度維持・改善を図っています。

<他事業所に展開できるもの：③・⑥>

「お客様の意見を吸い上げ、計画的にレクリエーションを実行する。」

- しっかり1人1人と向き合い意見を吸いあげる。
- レクリエーション当日の指示書を作成、打ち合わせる。



★現場の職員が中心となり企画・実行していく環境作り：職員のモチベーションアップにつながる

★お客様が提案、意見したことが現実になることで：楽しみや生きがいに繋がる

→結果：施設全体がイキイキとし、活気が出てくる！



ハートフルホーム西奈は、いつまでも住み慣れた地域で暮らしたい、そんなお客様の思いをサポートします。生活の質の向上を目指す『生活リハビリ』を軸に多職種が連携し、『地域とのつながり』による社会参加を支援します。また、『食』の楽しみに触れながら、『役割活動』を通してやりがいに繋げ、『季節感を大切にしたアクティビティ』で心身の機能を保ちます。これらのケアを支える職員の『スキル・モチベーション』がベースにあってこそ、お客様の ADL ひいては QOL の向上に繋がります。