

特別養護老人ホーム「ひらり」「絆」での運動実践

新宅 幸憲

2週間に1度の割合でJR比良駅近くの特別養護老人ホーム「ひらり」へ出向き、新しく加わったJR和邇駅近くの「絆」にも学生と一緒に入居者に運動実践を行っている。

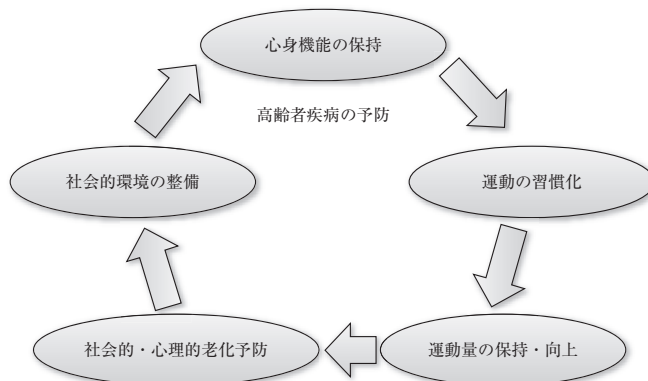
加齢に伴う体力低下は、体力要素によって変化の程度、変化時期が異なるが20歳時の体力を100とした時の相対値で表すと60歳代では、20歳代の約50%にまで低下する。特別養護老人ホームの入居者は、多くの時間が座位姿勢での生活状態であり、通常の会話は途切れがちであることから考え併せると相当な体力低下が生じていると思われる。高齢者の生活動作としては、起居動作(起きる、座る、立ち上がる)、身辺動作(更衣、入浴、整容)、家事動作(調理、庭の手入れ、掃除)、そして移動動作(歩行、走行、階段昇降)が考えられる。これらの動作が円滑に実践できる場合は、その動作範囲に

おいて良好であることが示唆される。

40分間の運動実践では、ゆっくりとしたストレッチング、指先の運動、ゲーム性を取り入れたあそび運動、安全性を配慮した道具の使用、ボール運動等を行った。それにより入居者たちの表情は、運動前よりも運動終了時において明るくなり、会話が弾んでいたように思われた。40分間の運動実践において、先述した動作範囲が少しではあるが、改善されているようにも見てとれた。わずかでも身体運動の効果が40分間の中で表出されれば役割を果たしたことになる。

介護に携わっておられる方々の献身的な姿にも頭が下がる。皆さんに入居者一人ひとりに対する「自立支援」の協力体制の細やかさを教えられた。

介護予防のための運動実践による良循環を下記に記す。



介護予防のための運動実践による良循環