

# ひまわり通信

☆7月のグルメデー☆

「手打ちうどん」

実演

平成30年 7月号

日	月	火	水	木	金	土
1日 休み	2日 詩吟・将棋 カラオケ	3日 囲碁 体操	4日 手芸教室 ゲーム	5日 将棋 ゲーム	6日 書道教室 囲碁 体操	7日 体操
8日 休み	9日 詩吟・将棋 ゲーム	10日 囲碁 グルメデー ゲーム	11日 手芸教室 カラオケ	12日 将棋 体操	13日 書道教室 囲碁 ゲーム	14日 ゲーム
15日 休み	16日 詩吟・将棋 体操	17日 囲碁 体操	18日 手芸教室 避難訓練	19日 将棋 ゲーム	20日 書道教室 囲碁 体操	21日 体操
22日 休み	23日 詩吟・将棋 ゲーム	24日 囲碁 ゲーム	25日 手芸教室 体操	26日 将棋 カラオケ	27日 書道教室 囲碁 ゲーム	28日 ゲーム
29日 休み	30日 詩吟・将棋 体操	31日 囲碁 体操				

## 効果実証実験企画

私たちは気づきました…利用者さんをつかまえては、「体操しよう。少しでも動こう。自分で出来ることは自分でやりましょう。これは全部自分の為ですよ。デイサービスセンターひまわりに来れば、必ず良くなります！」などとサディスティックに言っていることに。

私たちは気づきました…え？人には言っているけど、自分たちが同じことできるの？ほんとに効果があるの？という現実からは、目を背けていたことに。

どうすれば、この矛盾を解決できるのか？やはり…職員による効果実証実験をやるしかない！

「お～い、坂本さ～ん！」 「はい、坂本です！」



というわけで、看護師の坂本さんにデイサービスセンターひまわりのプログラムやアドバイスを実践してもらい、どのような結果になるのかを試してみることにしました。

効果実証実験は、個別機能訓練の期間と同じ3ヶ月を体験期間とし、ご利用者と同じように、アセスメント（情報収集と現時点評価）→目標設定（計画書作成）→実践→評価、という流れで行います。結果によっては、ひまわりの評価を落としかねない企画に取り組むにあたり、坂本さんに意気込みを聞いてみました！

坂本さん「3か月後には、軽やかに動く看護師になります！皆さんと一緒に体操や運動に参加して、健康を手に入れようと思います！お互いに励まし合って頑張りましょうね！」

飯田理学療法士「自宅での生活がどれだけ改善できるかは坂本さんを信じることにして、デイサービスでの運動や筋力強化は、皆さんと同じように楽しく続けられる様に援助しようと思います。」

## 初回アセスメント

- 52歳 女性 身長148cm 体重72kg  
B:111、W:101、H:110。
- 主訴：膝が痛い、土俵入りできない
- 現疾患：高血圧、喘息、両変形股関節症 腰痛  
平成29年10月、相撲をとって、右膝内側側副靱帯損傷。現在は膝の屈曲125°で痛みあり。そのため、土俵入り（蹲踞）ができなくなった、また、和式トイレを使えないなどの動作障害あり。
- 自宅は畳上の生活で椅子を使うことがない環境。
- 生活状況：仕事は週4日。片道10分、自宅から自転車で通勤。看護師として働くが、体重もあり何をするにも膝への負担が大きく、しゃがみ仕事がつい。また、少し動いても息切れが生じており、健康チェックをしている時には、ご利用者から「大丈夫？」と声をかけられることもある。自宅にいる時は横になって過ごすことが多く、運動もしたいため、常に運動不足の状態。試しに腹筋をもらったが、写真のあり様。仕事の日、朝はパン1つ、昼は果物だけ、夜はお酒を飲み沢山食べてしまう。おやつは毎日ポテトチップ等を1袋。休みの日は、昼もしっかり食べてそのまま昼寝。という生活を続けている。運動したい気持ちは持ち続けているが、しんどい思いをしたくない誘惑から、いつも長続きできなかった。



## 測定項目

- 左膝の痛み 10段階で4～5（0が全く痛くない、10がこれ以上耐えられない痛み、とすると、やや痛い～痛い、の程度。）
- 床からの立ち座り時間：6秒62（62歳 介護士の年岡さん 2秒68）
- 大腿周径 膝の皿上5cm 右38cm 左40cm  
（右膝を損傷したことにより、右膝を支える大腿四頭筋（特に内側の筋肉）が弱り、委縮や筋力低下を生じている状態。支える力が低下している状態。）

## 目標

☆趣味で30年毎日続けていた土俵入りが、また再開できる☆

短期目標

- 1ヶ月：言われた事を頑張る。（体操の定着と息切れの減少、3kg減）
- 2ヶ月：床からの立ち座りが楽にできるようになる（タイムが4秒になる、5kg減）
- 3ヶ月：土俵入りができる（和式トイレが使える、7kg減）

## プログラム

目標を達成する為には、全体的な生活スタイルと食事の改善が必要と思われる。また、かなりの運動不足と肥満体型なので、体に合わせた適度な運動とダイエットプログラムを計画することにしました。詳細は、8月号で！

さて、坂本さん、どのように変身できるでしょうか？利用者さんと一緒に頑張るので、ご期待ください！

ふれあいセンター協同

デイサービスセンターひまわり ふれあいセンター協同2階

安佐南区西原九丁目8-22

電話：874-4085 FAX：874-4093 管理者：鬼塚

●写真の掲載につきましてはご利用者様・ご家族様の了解を頂いています。

昼食付無料体験利用実施中！！☆お気軽にお問合せください☆

