

セミナー報告

第6回老人保健施設・通所リハ等職員のための リハビリテーションスポーツセミナー

主催：医療体育研究会

後援：社団法人 全国老人保健施設協会

日時：平成21年7月4日（土）10:00～16:30

会場：北里大学医療衛生学部

1. セミナーの概要

平成21年7月4日、北里大学医療衛生学部において医療体育研究会の主催により標記研修会を開催した。平成19年にも北里大学を会場としてセミナーを開催しており、神奈川県としては2年ぶりの研修会開催である。

研修会の案内は、後援団体である社団法人全国老人保健施設協会を通じての広報、神奈川県や東京都（八王子、町田）のデイケア、地域活動支援センター、老人保健施設等へ370件、医療体育研究会会員110件へダイレクトメールを用いた。

参加者は48名（内、会員2名）であった。講義・ワークショップ講師は8名、運営スタッフは7名であった。参加者の所属施設の所在地は神奈川県、東京都が多数を占め、他に埼玉県、滋賀県からの参加もあった。

プログラムは10時より12時まで本研究会の田中一男元理事と小林岳雄理事により講義が行われた。午後は13時よりワークショップが実施された。1班7～8人のグループで7種目のワークショップを体験する形式で行われた。1種目20分時間を取り、種目の説明、留意点、実技、質疑応答を行った。

2. プログラム

- (1) 講義Ⅰ「高齢者の健康づくりのポイント」
田中一男（田中医院、医療体育研究会元理事）
- (2) 講義Ⅱ「測定・評価からプログラムづくりまで」
小林岳雄（龍岡介護老人保健施設、医療体育

研究会理事）

(3) ワークショップ

- ①力のかぎりシュート：佐野里美（霞ヶ関南病院）（写真1）
- ②スパークリングホッケー：安江徹太郎（株式会社カシス）（写真2）
- ③夏だ！ そうだ！！ 冷やし中華！！：鹿島秀（マロニエ整骨院、医療体育研究会会員）
- ④魚釣り：小林岳雄（龍岡介護老人保健施設医療体育研究会理事）
- ⑤障害高齢者リハビリテーション体育の実技：橋谷俊胤（山王リハビリ・クリニック、医療体育研究会会員）
- ⑥スタンディングバー：赤見光二（JA静岡厚生連リハビリテーション 中伊豆温泉病院、医療体育研究会会員）
- ⑦隙間を狙え（ゲートボール・シュート）：白井永男（放送大学、医療体育研究会理事）



写真1

第6回老人保健施設・通所リハ等職員のためのリハビリテーションスポーツセミナー



写真2

3. 参加者アンケートの結果

アンケートは参加者48名中、46名の回答を得られた。

(1) 参加者の内訳

職場の内訳は、介護老人保健施設が19名(41.3%)、通所介護(デイサービス)施設12名(26.1%)、通所リハビリテーション施設7名(15.2%)であり、この3施設で約82.6%を占めていた。その他、介護老人福祉施設1名(2.2%)、介護老人保健施設と通所介護(デイサービス)施設の併設2名(4.5%)、その他4名(8.7%)、無回答1名(2.2%)であった。

職種の内訳(表1)については、介護福祉士が22名(47.8%)と多く、次いでケアワーカー8名(17.4%)であった。

参加形態については、「業務(旅行命令)で参加した」が27名(58.7%)、「自分の休暇で参加した」が13名(28.3%)、「業務だが自分の休暇で参加」1名(2.2%)、その他4名(8.7%)であった。また、「希望したら研修扱いになった」との記述もあった。

(2) 施設での運動の取り組み

「あなたの施設(事業所)では、運動(身体運動)を取り入れていますか?」の問いに対しては、「行っている」が39名(84.8%)、「導入を考えている」が2名(4.3%)、「行っていない」が3名(6.5%)と回答した。

頻度については、週に5回(13名, 28%)が一番多く、次いで6回(7名, 15%)であった。(表2)

表1 参加者の職種の内訳

①介護福祉士	22
②ケアワーカー	8
⑤看護師	2
⑥作業療法士	2
⑦理学療法士	2
⑨健康運動実践指導者	1
⑫管理職	1
⑬一般事務職	1
⑰その他	4
無回答	1
介護福祉士と健康運動指導士	1
介護福祉士とケアワーカー	1

(人)

表2 施設での運動の取り組み

運動の頻度	
1回	2
2回	3
4回	2
4~5回	1
5回	13
6回	7
7回	4
教室のある時	1
実施時間	
5分	1
10分	3
15分	2
15~20分	2
20分	5
25分	1
30分	4
40分	2
50分	4
60分	5
75分	2

(人)

第6回老人保健施設・通所リハ等職員のためのリハビリテーションスポーツセミナー

1回あたりの実施時間は、5分から10分までが4件、15分から30分までが14件、40分から60分までが11件、75分が2件であった。20分が一番多く、20分から60分の間が多数を占めていた。全体としては5分から75分まで差がみられた。

運動の種類については、体操、ストレッチング、レクリエーションゲーム、筋力トレーニング等が挙げられた。

体操では、棒体操、セラバンド体操、ラジオ体操、ダンベル体操、リズム体操（花笠体操、ドンパン節等）、テレビ体操、リハビリ体操、予防体操、口腔体操、嚥下体操、指体操、レクリエーションとしての体操等が行われていた。

他の種目として、野球、サッカー、バレーボール、ポッチャ、ボーリング、ベンチサッカー、ボール投げ、歩行、風船バレー、365歩のマーチ運動、玉入れ、ボール運動、ストラックアウト、テーブルピンポン、輪投げ等の回答がみられた。

また「個別、介護予防のリハビリ加算の方を対象に、セラバンド、ボール体操、歩行を中心に行っている」という、対象者を絞って運動指導を実施しているという記載もあった。

運動プログラムを担当している職員の職種（表3）は、介護職（内、介護福祉士8名）22名

表3 運動プログラム担当者

介護職（内、介護福祉士8名）	22
ケアワーカー	12
看護師	9
作業療法士	9
理学療法士	8
健康運動指導士	4
ヘルパー	2
健康運動実践指導者	1
介護予防運動指導員	1
リハビリテーション体育士	1
リハスタッフ	1
介護予防運動指導員	1
職員（全職員、担当のみ等）	3

(人)

(30.1%)が多くを占め、続いてケアワーカー12名(16.4%)看護師9名(12.3%)、作業療法士9名(12.3%)、理学療法士8名(11.0%)であった。

(3) セミナーの内容について

●講義1「高齢者の健康づくりのポイント」

「高齢者の健康づくりのポイント」の講義について、「役に立った」42名(91.3%)、「役に立たない」0名、「どちらともいえない」2名(4.3%)、「無回答」2名(4.3%)と回答があった。

「役に立った」

- ・高齢者の健康づくりのポイントを医学的見地から具体的にわかりやすく話していただいた。(運動指導員)
- ・高齢者がなりやすい病気や対処法なども詳しく知れた。時間がもう少し欲しかった。(介護福祉士)
- ・食事の面など興味深かったです。(介護福祉士)
- ・バイタルは毎日の事で使ったので。(理学療法士)
- ・いろいろな状態で健康づくりを考えていくということが分かった。(介護福祉士)
- ・熱中症等の対応が特に良かった。(介護福祉士)
- ・時間が短く、もっと聞きたい感じがした。(介護福祉士)
- ・田中先生のお話がおもしろく興味深いものであった。(介護福祉士)

「どちらともいえない」

- ・資料をみればわかる。(運動指導員)

●講義II「測定・評価からプログラムづくりまで」

「測定・評価からプログラムづくりまで」の講義について、「役に立った」33名(71.7%)、「役に立たない」1名(2.2%)、「どちらともいえない」10名(21.7%)、「無回答」2名(4.3%)と回答があった。

第6回老人保健施設・通所リハ等職員のためのリハビリテーションスポーツセミナー

「役に立った」

- ・プログラムを組み立てるうえでのポイントが分かりやすかった。(ケアワーカー)
- ・測定の仕方が勉強になりました。(介護福祉士)
- ・加齢に伴う体力の低下。(ケアワーカー)
- ・1時間では説明できない内容だと感じた。(介護福祉士)
- ・レベル別でプログラムをたてて行う事を知り、施設でもできる事があると思った。(介護福祉士)
- ・4ヶ月前から予防体操の担当となり、あやふやな点が多かったので、いろいろ教えられました。(介護福祉士)
- ・高齢者の低下しやすい部分等がわかり参考になった。(介護福祉士)
- ・利用者も準備の段階で参加できるため。(介護福祉士)

「役に立たない」

- ・声が小さく聞き取れず、資料の文字も小さく読み取れず、きっと良い内容だったと思いますが残念です。(介護福祉士)

「どちらともいえない」

- ・実施しているものと特に変わらない。(リハビリ担当の訓練士)

●ワークショップ

ワークショップについて、「役に立った」44名(95.7%)、「役に立たなかった」0名、「どちらともいえない」1名(2.2%)と回答があった。

- ・参考にしたいプログラムが多数あった。(ケアワーカー)
- ・実際自分がすることで視野が広がった。(理学療法士)
- ・人のやるレクに参加したこと。いつも自分がやっているの。(介護福祉士)
- ・実際に使えそうなものがあった。楽しかったです。(介護福祉士)
- ・他施設でのレクや運動などを聞いたり、1つの

- レク内容でも工夫によっていろいろな事が出来て良かった。(介護福祉士)
- ・同じことでもやり方を工夫すれば、利用者も楽しめる事がわかった。(介護福祉士)
- ・ボール等筋力維持向上の為のリハビリが参考になった。(看護師)
- ・いろいろなゲームや遊びを通した活動が体験でき、自施設でも活かせると思う。(介護福祉士、健康運動指導士)
- ・高齢者向けのいろいろなレクのバリエーションがあり、参考になりました。
- ・色々と各場所で工夫しており、レクのレパトリーが増えた。(介護福祉士)

参考になったワークショップ(複数回答)

力のかぎりシュート	26
スパークリングホッケー	35
夏だ! そうだ!! 冷やし中華!!!	29
魚釣り	20
障害高齢者リハビリテーション体育の実技	24
スタンディングバー	32
隙間を狙え(ゲートボール・シュート)	25

(人)

(4) セミナー参加費

参加費(4000円)については、「高い」18名(39%)、「適当である」27名(59%)「安い」0名、無回答1名(2%)で、過半数が適当であると答えていた。

(5) 全体を通しての感想

全体を通しての感想は概ね好評を得ていた。「もっと重度の方、認知症の方対応のワークショップを実施してほしい。(介護福祉士)」等、認知症の方に対するプログラムを希望する内容が3名あった。

午前の講義については、「前半の講話(二部)はとてもためになったが、もう少し時間をかけてほしかったです。最後の方が流れてしまったのが残念でした。(介護福祉士)」「午前中の講義をも

第6回老人保健施設・通所リハ等職員のためのリハビリテーションスポーツセミナー

っと聞きたかった。午前中の講義の資料の字が小さく見にくい。(介護福祉士)」等、時間が短いという回答がいくつかみられた。また、パワーポイントをそのまま資料としてテキストに掲載したが、文字数の多いものは読みずらく、テキストを作成する時に工夫が必要であった。また、「主催者の方々、皆親切でしたが、全体的に声が小さすぎました。(介護福祉士)」等、声が小さいという回答がいくつかみられた。音響調整でのスタッフ配置について配慮が必要であった。

また、ワークショップの内容に関するものとして、「新しいスポーツがあったら取りあげてほしい。(20名くらいでも出来るものや、テーブルがあって狭いスペースでも出来るようなスポーツ)(介護福祉士)」 「音楽に合わせて体を動かすスワロビクスや舞リハ講習会を希望します。ありがと

うございました。(ケアワーカー)」等があった。

他に、「高齢者のレクを行う上で安全管理の説明なども必要と感じた。(介護福祉士)」 「今回はとても勉強になりました。ただ〇〇をするというのではなく、説明などをしてから行うということも 勉強になりました。何とはわかりませんが、これからもいろいろ勉強に参加していけたらと思います。(介護福祉士)」 「参加者同での交流の場があって、お互い悩みを話し合えたらいいと思いました。(理学療法士)」等の回答があった。

4. ワークショップ紹介

今回行われたワークショップの中で、これまでのセミナーで未実施の新規プログラムを抜粋して紹介する。

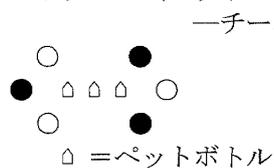
(坪内友美)

第6回老人保健施設・通所リハ等職員のためのリハビリテーションスポーツセミナー

<p>名称 力のかぎりシュート</p>	<p>所属名 霞ヶ関南病院・デイリビング・ 佐野 里美</p>
<p>用具</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 椅子 (参加者の人数分) ・ 健康ボール ・ ペットボトル 500ml 3本 1.5l 3本 ・ かご (約ヨコ 53 cm×タテ 38 cm×高さ 16 cm) ・ ホワイトボードまたは用紙 	
<p>方法</p> <p>輪になって座る (参加者の顔が見やすい)</p> <p>I. ウォーミングアップ</p> <p>(1)準備体操：足首の体操 (つま先上げ⇔踵上げ)、膝抱え (右・左)、下肢の伸展 (右・左)、脚 (関節) を開く<効果：柔軟性の向上 (けがの予防)>※以下<効果>を示す ※車椅子者・脚をステップから下ろす<バランスよい姿勢保持></p> <p>(2)ボール回しを行う (右回り・左回り) <調整力の向上></p> <p>(3)ボール蹴り (パス) を行う (脚の届く範囲のボールを蹴る) <調整力><敏捷性の向上><下肢 (大腿四頭筋) の強化⇔転倒予防> ※夢中になると椅子から臀部が離れて転倒の可能性があるので「椅子からお尻が離れない範囲で行う」ことを伝える</p> <p>II. ゲーム<楽しさを体感する><1人1人が力を発揮する></p> <p>(1)シュートゲーム (カゴ1個)：①1箇所にカゴを置く②カゴに向かってシュートする<調整力></p> <div style="display: flex; align-items: center; margin-left: 40px;"> <div style="margin-right: 20px;"> <p>○ ○ —個人編— ○ ○ ○ ○ └─カゴ (ゴール)</p> </div> <div> <p>※1 シュートしにくい場合にはパスを行ってもよい<敏捷性> ※2 強く蹴るとカゴが倒れる<下肢 (大腿四頭筋) の強化></p> </div> </div> <p>(2)シュートゲーム (カゴ2個)：①対面する2箇所にカゴを置く②○・●チームに分ける ③○・●のゴールをねらってシュートする<調整力> <下肢 (大腿四頭筋) の強化></p> <div style="display: flex; align-items: center; margin-left: 40px;"> <div style="margin-right: 20px;"> <p>└─○ゴール ○ ● —チーム編— ● ○ ○ ● └─●ゴール</p> </div> <div> <p>※シュートしにくい場合にはパスを行ってもよい<敏捷性> 得点：ゴールに入る⇒1点 ゴール (カゴ) が倒れる⇒2点</p> </div> </div>	

第6回老人保健施設・通所リハ等職員のためのリハビリテーションスポーツセミナー

(3)シュートゲーム (ペットボトル編) : ①中央にペットボトルを置く



②ペットボトルに向かって力いっぱいボール蹴り倒す
<下肢 (大腿四頭筋) の強化><調整力>

③個人の得点をホワイトボード、用紙等に記入し、○・●
チームの合計をだす

(得点 ; 500ml ➡5点、1.5l ➡15点)

※一人1回蹴り、ローテーションで2回蹴る

(例) ペットボトル 500ml 水半量1本、全量1本

(例) ペットボトル 1.5l 水半量1本、全量2本

※ペットボトルの本数は参加者の状況 (力) にあわせて変える

Ⅲ. L e t s . 足ぶみ <持久力の向上><体幹 (大腰筋) の筋力強化⇔転倒予防>
“365歩のマーチ♪”を歌いながら♪ “いつまでも元気に歩いてください”

Ⅳ. クーリングダウン

整理体操 : 足首回し、下肢の伸展 (右・左) <疲労回復>

※力を抜いて (リラックスして) 気持ちよく行う

最後に気持ちよく深呼吸

お疲れ様でした★

第6回老人保健施設・通所リハ等職員のためのリハビリテーションスポーツセミナー

<p>名称</p> <p>スパークリングホッケー</p>	<p>所属名</p> <p>株式会社カシス 安江 徹太郎</p>
<p>用具</p> <p>◎道具：ディスク（両面の色が異なったもので、基本は1チーム10枚）・ラケット（バドミントンラケット等を数本） エリアを限定できるもの（ラインテープ、エアシート等） ※ディスクの作り方：ダンボールを丸く切り取ったもの（直径15～20cm程度）を3枚重ね合わせ、両面異なった色のガムテープを巻いたらディスクのできあがり。</p>	
<p>方法</p> <p><基本ルール></p> <p>①2チーム（1チーム5名程度）に分かれ、各チームはディスクを10枚ずつ持つ。 ②1セット目は両チームで先攻/後攻を決め、2セット目以降は交互に行っていく。（1試合4セット） ③両チームがスタートラインからコート内にディスクを交互に打つ。 ④ディスクは、スタートライン手前のラインにかからないところに置く。 ※ただし、足や車いすの位置は、ラインを越えても構わない。 ⑤打ったディスクは手前のアウトラインを越えなければならない。越えない場合は、取り除かれる。 ⑥相手のディスクに当てた場合は、そのディスクが、味方の色に変わる。 ⑦プレーしたディスクや当てられたディスクなどが、アウトラインやインサイドラインに触れている場合や通過した場合は、アウトとなり取り除かれる。 ⑧セット終了後の両チームのディスクの枚数が得点となる。ディスク1枚が1点となり、ボーナスラインに触れているディスクは、1枚が10点となる。最後に、4セットの合計得点が高いチームを勝ちとする。</p> <p>◎固定化された詳細なルールはありません。 ※参加者や場所等の条件に応じて、使用するラケットの種類や、コートの大ささ・形等は変更しています。</p> <div data-bbox="845 1456 1340 1814" style="text-align: center;"> </div>	

第6回老人保健施設・通所リハ等職員のためのリハビリテーションスポーツセミナー

名称 魚釣り	所属名 龍岡介護老人保健施設 小林岳雄（医療体育研究会）
用具 1. 人数分のいす 2. 釣った魚を置く台またはいす 3. 魚の絵を張った画用紙にクリップをつけたもの（人数×20～30枚） 4. 釣竿（糸の先にマグネットをつけたもの）人数分	
<p>1. 目的 座位姿勢の安定、平衡機能維持、前方リーチ動作の獲得、数かぞえ、振り返り、コミュニケーションなどを目的にグループで取り組める課題である。グループで取り組む中でも各対象者の動作によって工夫が必要である。麻痺の有無、座位姿勢、失行の有無、円背などに注意して行う。</p> <p>2. 方法 【導入】 海に見立てた青色の模造紙を対象者で協力して床に広げ、魚を模造紙に撒き、釣竿を配る。（準備）</p> <p>【展開】 図のように座位にて行い、糸の先にマグネットのついた釣竿を用いて床に置いたクリップのついた魚を釣る。釣れた魚の名前を聞いたり、どのように料理したらおいしいか、などコミュニケーションを図る。</p> <p>【まとめ】 全員が釣り終わったあと、釣竿に糸を巻き片付けさせる。釣竿を返却した対象者には魚の数を数えさせる。数えたあとの魚を返却し、釣った魚の数を聞く。再び聞くので覚えて置くように指示し、全員が数え終わったところで一人ずつ何匹釣ったのか発言させる（短期記憶の賦活）。また、内容を振り返りどのような内容を行ったのか、どのような魚がいたか、などの話題を対象者同士で話させるとよい。（内容の振り返り）</p> <p>3. 注意点 前方に体幹を前傾させ、上肢を伸ばすので車いすに座って動作を行っている対象者は転落しないようにする。フットレストから足を床に下ろすだけでリスクは低くなる。</p> <div data-bbox="1034 1529 1417 1917" data-label="Image"> </div>	

第6回老人保健施設・通所リハ等職員のためのリハビリテーションスポーツセミナー

<p>名称 スタンディングバー（輪投げ） STANDING BAR</p>	<p>所属 JA 静岡厚生連 リハビリテーション 中伊豆温泉病院 赤見光二（医療体育研究会）</p>
<p>特徴・ねらい・用具</p> <p>①通常、目標物に対してリングを投げ入れますが、このスタンディングバーは、リングが飛んできたときにバーを動かして受け入れる。</p> <p>②このスタンディングバーは、待ち時間が短くてすむという利点がある。そして、一投ごとに一喜一憂しながらできる。</p> <p>*通常、1人のゲームが終了したときに交代で移動しなければならない。ロスタイムが多い（待っている時間、他を見ている、時間的余裕など）。</p> <p>ねらい</p> <p>①立位：動的バランス②椅座位：体幹のバランス③上肢に協調性（非麻痺側・麻痺側）④下肢の踏ん張りなどを養う。</p> <p>用具</p> <p>①バー（杖、プラスチック：円形のもの）を使用 ②リングは、ナイロン製のロープを2周巻いて直径20cm位のリングをつくる（つなぎ目はしっかりと留め、4ヶ所止める）。</p>	
<p>方法</p> <p>①コート大きさは、直径5m位（人数に応じて）。</p> <p>②基本的には、円形をつくり椅座位にて行なう。</p> <p>③指導者は円の中心に居て、順次対象者のバーの先をめぐらしてリングを受け取りやすい位置に投げる。（なるべくバーを動かさせないように投げる。慣れてきたら少しずつ受け取る位置を移動させる。）</p> <p>④立位・椅座位によりバーを用いて飛んできたリングを自分で入れる。</p> <p>*対象者から指導者へリングを投げ、指導者がバーで受け取る。</p> <p>*コメント</p> <p>①主催者の感想・対象者の感想なども整理して載せておくと、次のレクリエーションを考える際に参考になり、後になって役立つ。つまり、何時どのようなように行ったのか、その時の対象者は、どのような感じだったのかなどを一言添えておくと非常に役立つ。そして、思い返すことも容易になる。</p> <p>②レクリエーションプログラムを考える場合、虚弱者、障害者の疾患、個人・集団の効用、各々の活動など、総合的に判断して行う。見学者に対しては、そこに居るだけでも参加しているという意識を持たせてあげること、見ているだけでも歓喜の表情を持たせ、そこにいても参加していることを認識してあげる。</p> <p>③既成のルールにとらわれることなく、場所・広さ・高さ・材質のどの条件下に参加人数、障害の程度、その時々状況に応じた対応を行うべきだと考える。</p> <p>④高齢者・障害者が重度で全くレクリエーション活動が不可能と思われる場合でも広い意味で捉えることでレクリエーションやスポーツに関する知識を持たせることも大切なことといえる。</p> <p>⑤指導者は何時も忍耐強く見守りながらも、手本を見せたり、手伝ったり、ヒントを与えたり、援助をし、励ましながらやさしく接していかなければならない。</p>	

名称 隙間を狙え (ゲートボール・シュート)	所属名 放送大学 白井永男
<p>■ 用 具 ■</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゲートボールのスティックとボール ・グラウンドゴルフのスティックとボール ・ゴルフのパターとボール <p>(などのいずれか)</p> <p>■ 練習の方法 ■</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.スティックをボールの芯に正確に当たるように練習する。 2.ねらった方向にボールを転がす。 3.ねらった距離にボールを止める。 <p>■ 対象・人数 ■</p> <p>A.2人以上</p> <p>■ ゲームの形式 ■</p> <p>4脚の椅子の脚の間をねらってボールを転がす。</p>	
<p>■ ゲームの進め方 ■</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.前に2脚を少し離して置き、両脚の中央後方に重なるように1脚置く。 2.ボールを3つの椅子の脚の間を通す。 3.手前の椅子の下を通れば1点、後方の椅子の下を通れば3点獲得する。 4.椅子の下にボールを止めれば5点獲得する。 <p>■ 留意点 ■</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.屋内で行う場合には、後方に衝撃吸収のためのマットなどを置く。 2.スティックを扱えない人は、ボードの傾斜を使ってボールを転がす。 3.視覚障害者は、得点を2倍にする。 4.屋内・屋外。 <p>■ バリエーション ■</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.距離を変える。 2.椅子の数を考える。 3.非利き手で打つ。 <div data-bbox="724 1525 1442 1966" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>The diagram illustrates the game setup. On the left, a person stands holding a golf club, ready to hit a ball. A dashed line indicates the ball's trajectory as it rolls between three chairs arranged in a line. An inset box shows a person in a wheelchair using a board to roll the ball, demonstrating an adaptation for wheelchair users.</p> </div>	