

# 毎日みんなでラジオ体操 ～継続は力なり～

県名・施設名 岩手県 介護老人保健施設リハビリタウンくじ  
職名・発表者名 介護福祉士 畠山 恵美  
共同研究者 根井 裕奈 松岡 八重子 中田 寿恵 上中居 幸子  
久慈 房子

## 【はじめに】

当施設は平成 17 年の開所当初から全面的にユニットケアを取り入れた今年 11 年目を迎える施設です。

今回は食事以外に談話室に集まり、毎日元気にラジオ体操(テレビ体操)に取り組んでいるこの 6 年間を振り返り報告します。

## 【ユニット紹介】

今回紹介するユニットは平成 22 年に新棟として増床(34 床)された 3 ユニットのうちのひとつです。このユニットの利用者様 12 名は ADL の自立度が高いのが特徴でした。

## 【ラジオ体操開始までの経過】

上記のようなユニット状況からリハビリ以外にも生活の一部に身体を動かす時間を取り入れることで毎日をイキイキと過ごして頂けるのではないかと考え、当時の介護職員が始めたのがこの取り組みでした。当施設で同じ取り組みをしているユニットは他にはありません。

## 【ラジオ体操の実践】

ラジオ体操は、毎日午前 10 時と午後 3 時の水分補給前の 5 分程度、談話室にて DVD を再生し職員も一緒に取り組んでいます。もちろん、参加を希望されない方や別の日課を優先させたい方はそれぞれの意思、生活の流れを尊重します。あくまで希望者による任意参加です。

現在は毎回 10 名前後の参加となっており全く参加しない利用者様はおりません。

## 【事例紹介】

### 事例 1

K 氏 50 代 男性 要介護 3

左片麻痺 高次脳機能障害 車椅子自走レベル

平成 27 年に入所するも当初より他者との交流は消極的で部屋に閉じこもりがち、職員側からの声掛けにもうなずきなどの簡単な返答に限定されていました。

職員の積極的な声掛けにより現在はラジオ体操への参加が習慣化され、体操後は職員や他の利用者様との交流の時間となりました。また、ラジオ体操参加のための談話室

への移動は歩行訓練も兼ねており、これは K 氏の生活意欲の向上、さらには生きがいにもつながったと考えられます。

### 事例 2

H 氏 70 代 女性 要介護 4

躁うつ病 胆嚢炎 上下肢筋力低下 車椅子自走レベル

入所当初から心身機能は安定していたにもかかわらず、体操の声掛けにも反応は鈍く、食事以外のほとんどの時間を居室で過ごされていました。しかし、入所から 8 カ月が経過した今、声掛けにて談話室に來られ笑顔で体操に参加しています。ラジオ体操に続いてスポーツ中継を熱心に観戦するなど結果的に趣味活動の再開のきっかけにもなりました。

## 【考察】

身体を動かす時間を個別リハだけではなく毎日の生活の一部に取り入れたことにより取り組み当初から多くの参加者があり笑顔がみられました。

ユニットケアは利用者様の生活スタイルを尊重することが基本であることを理解した上で、より充実したユニットにするためこの活動を生活の一部に取り入れたことは食事以外の「集い」の時間となりました。そしてこれは、単なる「集い」の時間のとどまることなく、次の活動の下地になっていると考えられます。個々の生活スタイルに近づくためのきっかけ作りとも言え換えられます。

## 【まとめ】

今後も継続してこの「ラジオ体操」に取り組むことは当施設の理念である「利用者様が生きがいに出会う施設」を目指す支援につながると考え、継続していきたいと思います。