

演 題 名	コメディカルによる転倒予防体操			
施 設 名	ケアセンターけやき	発 表 者	吉田 卓 (作業療法士)	
活 動 の 種 類	質・安全・能率・CS・モラル・コスト	取 り 組 み 種 別	問 題 解 決 型 ・ 課 題 達 成 型	
改善しようとした問題 課 題	ご利用者の転ばない体づくり			
改 善 の 指 標 と その 目 標 値	(指標)転倒による外傷の発生数(ご利用中以外の場合も含む) (目標値)転倒件数の減少			
実 施 し た 対 策	①利用者の身体機能評価実施。 ②転倒予防体操を考案し実施。 ③再評価実施。 ④転倒予防体操を再検討。 ⑤改良した転倒予防体操を実施。 ⑥自主トレーニング用のプリント配布、道具の設置。 ⑦評価結果の用紙配布。			
改善指標の、対策 実施前後の変化	(実施前)転倒による外傷の発生数 平均3.5名/月 (実施後)転倒による外傷の発生数 平均1.7名/月			
参考にしたグループ内の過去事例	施設名: 西伊豆病院 / 演題名: コメディカルによる転倒予防体操(リハビリ)の取り組み			
チ ャーム の 名 称	転ばせんジャー	リ ー ダー 名 (職 種)	中尾 麻理子 (作業療法士)	
		チ ャーム の 人 数	5	名
活 動 状 況	平成25年4月～11月		平均会合時間	60
	会合回数	40	回	平均会合出席率
			100	%



コメディカルによる転倒予防体操

【転ばせんジャー】

ケアセンターけやき

中尾 麻理子 (作業療法士) 富屋 かすみ (理学療法士)
安藤 有加 (作業療法士) ◎吉田 卓 (作業療法士)
藤野 宏彦 (ケアワーカー)

【テーマ選定理由】

H25年4月～6月
センター外での転倒による骨折・外傷を負った利用者

平均3.5名/月

骨折・外傷による
1か月以上の長期休み

6名



3

【取り組みの説明】

- ・転ばせんジャーは当センター利用中の利用者が笑顔で元気に在宅生活が継続できるようにと願った者達により発足された
- ・転ばせんジャーの役目は **利用者の転ばない体づくり**と維持を目的としている



2

【原因・要因として】

転倒



服薬

認識力の低下

環境

身体能力の低下

加齢

4

【現状把握】

利用者の身体評価

- 期間 平成25年7月17日～7月31日
- 対象 利用者50名
(在宅で歩行自立レベルの人に限る)
- 方法 ①身長 ②体重 ③BMI ④握力
⑤片足立ち ⑥5m歩行 ⑦TUG

上記の評価実施し集計する

5

【現状把握】

実際に使用した評価表

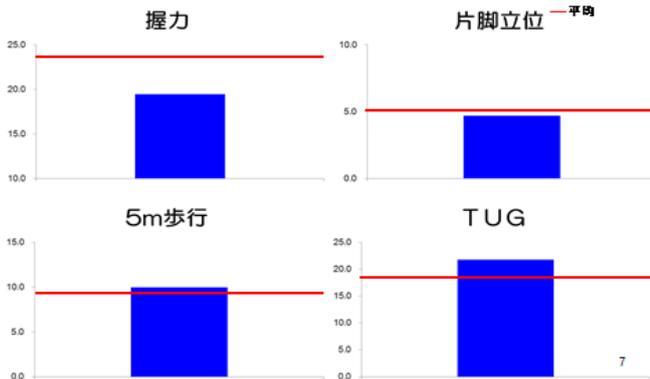
氏名		性別		年齢	
身長	平均	片脚/スク	片脚(平均)	片脚(平均)	歩
体重					
BMI	23				
握力	24kg		右		
			左		
片足立ち	9秒	5秒	右		
			左		
リーチテスト	15.3cm以下	25cm以下			
5m歩行	9秒	10秒	片脚		
			歩		
TUG	17秒	14秒			

コメント:

6

【現状把握】

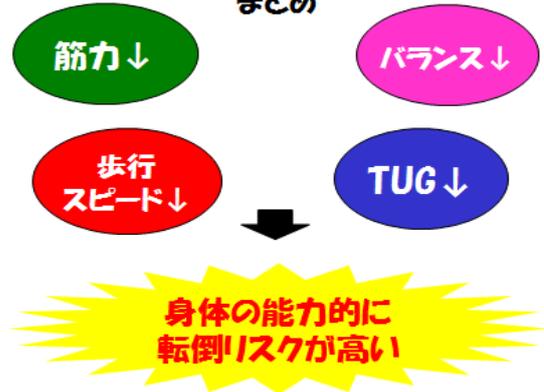
初期評価結果



7

【現状把握】

まとめ



8

【目標設定】

握力 19.8kg以上

片脚立位 14.5秒以上

5m歩行 9秒以下

TUG 10.9秒以下

【TQM活動スケジュール】

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
テーマ選定・チーム編成	←	←						
攻め所・目標設定	←	←	←					
方策の立案			←	←	←			
成功シナリオの追及			←	←	←			
成功シナリオの実施				←	←	←		
効果の確認						←	←	
標準化と管理の定着							←	←

10

【対策立案】

身体能力を向上するために

マシンの増加・延長 **体操** 個別/1人時間延長

条件

全員で行える 誰でもできる 簡単に出来る 継続できる

転倒予防体操

【転倒予防体操とは】

転倒予防に効果があると言われている下肢・体幹筋力を鍛える体操を利用者の身体機能を踏まえ考案

- ・対象：利用者(50名)
- ・設定：座位
- ・内容：①物品あり(棒・ボール・セラバンド)
②物品なし
- ・時間：13:00~13:15(15分間)
月曜~土曜に実施
- ・期間：8月19日(月)~転倒予防体操開始
現在まで継続中

13

【成功シナリオの実施①】

転倒予防体操



14

【成功シナリオの実施②】

体操の一例



15

【効果の確認】

利用者の身体評価

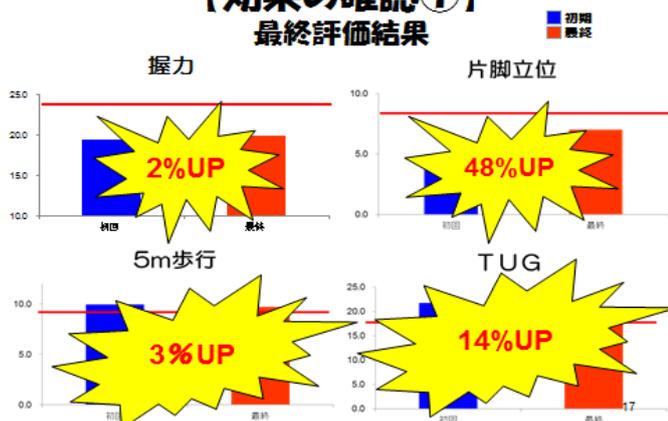
- ・時期 平成25年9月16日~9月30日
- ・対象 利用者50名
(在宅で歩行自立レベルの人に限定)
- ・方法 ①身長 ②体重 ③BMI ④握力
⑤片足立ち ⑥5m歩行 ⑦TUG

上記の評価実施し集計する

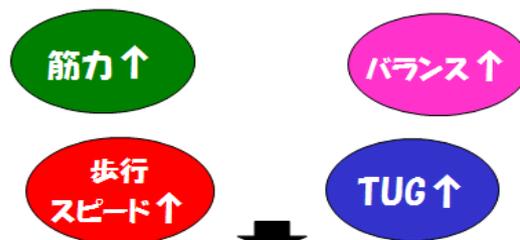
16

【効果の確認①】

最終評価結果



【効果の確認②】



体操をすることで転倒を予防する体づくりができることが示唆された!

18

【効果の確認③】

H25年8月~11月
センター外での転倒による骨折・外傷を負った利用者

平均3.5名/月 → 平均1.7名/月



骨折・外傷による
1か月以上の長期休み

6名 → 4名

19

【標準化と管理の定着①】

自主トレプリントの配布

<p>①つま先上げ</p> <p>・10回</p> <p>・多くの筋につま先が引っかけやすいように歩行練習です。</p> <p>・使用期: 毎日</p>	<p>③膝伸ばし</p> <p>・10回</p> <p>・足の先を伸ばす練習です。</p> <p>・使用期: 大もも筋</p>
<p>②かかと上げ</p> <p>・10回</p> <p>・多くの筋を鍛える練習です。</p> <p>・使用期: 大もも筋</p>	<p>④太もも上げ</p> <p>・10回</p> <p>・足裏を伸ばす練習です。</p> <p>・使用期: 大もも筋</p>

20

【標準化と管理の定着②】

見直し後の体操



21

【標準化と管理の定着③】

自主トレーニング道具設置



22

【まとめ・今後について】

- ・ 転倒予防体操が転倒リスク軽減につながる
ことが示唆された
- ・ 実施期間が短く目標に達することができな
かったため、今後も体操の継続および自主
トレーニングなどの定着化を図る必要があ
る
- ・ 体操のレパトリーを増やし 利用者に提
供していく

23



24



25