

演 題 名	「被災地に暮らす住民の機能維持向上」～生活不活発予防・改善を目指して～					
施 設 名	ひまわり在宅事業部		発 表 者	佐々木 寿（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	震災後コミュニティの崩壊により、地区での活動が再開されず活動停止状態を余儀なくされている地区がありました。その地域では、近隣住民の流出に伴い活動機会が無くなり、運動機能や生活意欲が低下し、生活不活発に陥っている状況でした。					
改 善 の 指 標 と そ の 目 標 値	(指標)門脇町地区に住む10人の運動機能の改善。 (目標値)10人全員の機能維持改善 100%。					
実 施 し た 対 策	「いつでも・どこでも・ひとりでも」行える、いきいきヘルス体操を導入、運動教室を開催し地区住民の運動器の改善を図った。					
改善指標の、対策 実施前後の変化	(実施前)15人中10人が運動器の項目で機能低下を感じていた。 (実施後)対象者10人全員の機能維持改善が出来た。100%目標達成。					
参考にしたグループ 内の過去事例	施設名： ふれあいクリニック / 演題名： 通所リハビリとしてのレクリエーションの活動量を増やそう。					
チ ー ム の 名 称	中央ファイターズ		リーダー名(職種)	佐々木 寿（作業療法士）		
			チ ー ム の 人 数	4	名	
活 動 状 況	平成25年7月～11月		平均会合時間		45	分
	会合回数	18	回	平均会合出席率	90	%

「被災地における高齢者の
機能維持向上」
～生活不活発予防・改善を目指して～
＜チーム名 Chu!OH!ファイターズ＞

佐々木 寿
伊藤 清彦
鈴木喜美枝
安住 亨

1



震災後、約2年半が過ぎ、各地区
では家屋などは再建され、個人の
復興は徐々になされているよう
ですが、沿岸部の地区はいまだに手付
かずの状態にあり、コミュニティが崩
壊したままではないか、と
いう思いが生じました。

I テーマの選定
「被災地に暮らす住民の機能維持・向上」
～生活不活発予防・改善を目指して～

健育会
のMVVにある
「地域への貢献」

生活不活発病に
繋がる危険性

震災後 運動活動未再開の地域があった

4

Ⅱ 課題の明確化

＜周囲の活動状況＞

地区名	震災前	震災後
羽黒町	年5回	年5回
日和が丘	年5回	年5回
泉町	年6回	年12回
大手町	年3回	年3回
宜山町	年7回	年7回
門脇町	年12回	活動0回

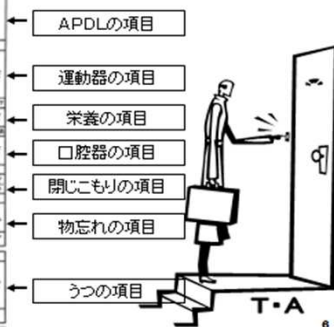
震災後活動
休止状態

5

Ⅱ 課題の明確化

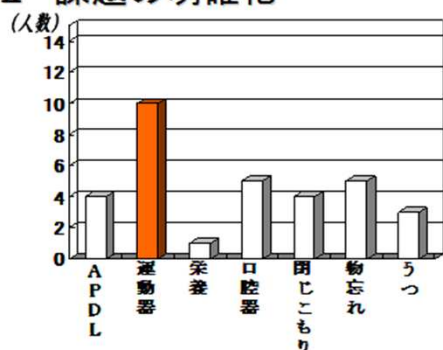
生活機能のスクリーニングを目的とした
厚労省作成の基本チェックリストです

項目	回答	評価
1. 歩行が困難な状態に陥っていますか？	1. はい 2. いいえ	100%
2. 階段を上り下りするときに足元が滑りますか？	1. はい 2. いいえ	
3. 階段を上り下りするときに息が切れますか？	1. はい 2. いいえ	
4. 階段を上り下りするときに足が疲れますか？	1. はい 2. いいえ	
5. 階段を上り下りするときに足が冷えますか？	1. はい 2. いいえ	
6. 階段を上り下りするときに足が熱くなりますか？	1. はい 2. いいえ	100%
7. 階段を上り下りするときに足が痺れますか？	1. はい 2. いいえ	
8. 階段を上り下りするときに足が腫れますか？	1. はい 2. いいえ	
9. 階段を上り下りするときに足が痛くなりますか？	1. はい 2. いいえ	
10. 階段を上り下りするときに足が冷えますか？	1. はい 2. いいえ	
11. 階段を上り下りするときに足が熱くなりますか？	1. はい 2. いいえ	100%
12. 階段を上り下りするときに足が痺れますか？	1. はい 2. いいえ	
13. 階段を上り下りするときに足が腫れますか？	1. はい 2. いいえ	
14. 階段を上り下りするときに足が痛くなりますか？	1. はい 2. いいえ	
15. 階段を上り下りするときに足が冷えますか？	1. はい 2. いいえ	
16. 階段を上り下りするときに足が熱くなりますか？	1. はい 2. いいえ	100%
17. 階段を上り下りするときに足が痺れますか？	1. はい 2. いいえ	
18. 階段を上り下りするときに足が腫れますか？	1. はい 2. いいえ	
19. 階段を上り下りするときに足が痛くなりますか？	1. はい 2. いいえ	
20. 階段を上り下りするときに足が冷えますか？	1. はい 2. いいえ	
21. 階段を上り下りするときに足が熱くなりますか？	1. はい 2. いいえ	100%
22. 階段を上り下りするときに足が痺れますか？	1. はい 2. いいえ	
23. 階段を上り下りするときに足が腫れますか？	1. はい 2. いいえ	
24. 階段を上り下りするときに足が痛くなりますか？	1. はい 2. いいえ	
25. 階段を上り下りするときに足が冷えますか？	1. はい 2. いいえ	
26. 階段を上り下りするときに足が熱くなりますか？	1. はい 2. いいえ	100%
27. 階段を上り下りするときに足が痺れますか？	1. はい 2. いいえ	
28. 階段を上り下りするときに足が腫れますか？	1. はい 2. いいえ	
29. 階段を上り下りするときに足が痛くなりますか？	1. はい 2. いいえ	
30. 階段を上り下りするときに足が冷えますか？	1. はい 2. いいえ	
31. 階段を上り下りするときに足が熱くなりますか？	1. はい 2. いいえ	100%
32. 階段を上り下りするときに足が痺れますか？	1. はい 2. いいえ	
33. 階段を上り下りするときに足が腫れますか？	1. はい 2. いいえ	
34. 階段を上り下りするときに足が痛くなりますか？	1. はい 2. いいえ	
35. 階段を上り下りするときに足が冷えますか？	1. はい 2. いいえ	
36. 階段を上り下りするときに足が熱くなりますか？	1. はい 2. いいえ	100%
37. 階段を上り下りするときに足が痺れますか？	1. はい 2. いいえ	
38. 階段を上り下りするときに足が腫れますか？	1. はい 2. いいえ	
39. 階段を上り下りするときに足が痛くなりますか？	1. はい 2. いいえ	
40. 階段を上り下りするときに足が冷えますか？	1. はい 2. いいえ	
41. 階段を上り下りするときに足が熱くなりますか？	1. はい 2. いいえ	100%
42. 階段を上り下りするときに足が痺れますか？	1. はい 2. いいえ	
43. 階段を上り下りするときに足が腫れますか？	1. はい 2. いいえ	
44. 階段を上り下りするときに足が痛くなりますか？	1. はい 2. いいえ	
45. 階段を上り下りするときに足が冷えますか？	1. はい 2. いいえ	
46. 階段を上り下りするときに足が熱くなりますか？	1. はい 2. いいえ	100%
47. 階段を上り下りするときに足が痺れますか？	1. はい 2. いいえ	
48. 階段を上り下りするときに足が腫れますか？	1. はい 2. いいえ	
49. 階段を上り下りするときに足が痛くなりますか？	1. はい 2. いいえ	
50. 階段を上り下りするときに足が冷えますか？	1. はい 2. いいえ	
51. 階段を上り下りするときに足が熱くなりますか？	1. はい 2. いいえ	100%
52. 階段を上り下りするときに足が痺れますか？	1. はい 2. いいえ	
53. 階段を上り下りするときに足が腫れますか？	1. はい 2. いいえ	
54. 階段を上り下りするときに足が痛くなりますか？	1. はい 2. いいえ	
55. 階段を上り下りするときに足が冷えますか？	1. はい 2. いいえ	
56. 階段を上り下りするときに足が熱くなりますか？	1. はい 2. いいえ	100%
57. 階段を上り下りするときに足が痺れますか？	1. はい 2. いいえ	
58. 階段を上り下りするときに足が腫れますか？	1. はい 2. いいえ	
59. 階段を上り下りするときに足が痛くなりますか？	1. はい 2. いいえ	
60. 階段を上り下りするときに足が冷えますか？	1. はい 2. いいえ	
61. 階段を上り下りするときに足が熱くなりますか？	1. はい 2. いいえ	100%
62. 階段を上り下りするときに足が痺れますか？	1. はい 2. いいえ	
63. 階段を上り下りするときに足が腫れますか？	1. はい 2. いいえ	
64. 階段を上り下りするときに足が痛くなりますか？	1. はい 2. いいえ	
65. 階段を上り下りするときに足が冷えますか？	1. はい 2. いいえ	
66. 階段を上り下りするときに足が熱くなりますか？	1. はい 2. いいえ	100%
67. 階段を上り下りするときに足が痺れますか？	1. はい 2. いいえ	
68. 階段を上り下りするときに足が腫れますか？	1. はい 2. いいえ	
69. 階段を上り下りするときに足が痛くなりますか？	1. はい 2. いいえ	
70. 階段を上り下りするときに足が冷えますか？	1. はい 2. いいえ	
71. 階段を上り下りするときに足が熱くなりますか？	1. はい 2. いいえ	100%
72. 階段を上り下りするときに足が痺れますか？	1. はい 2. いいえ	
73. 階段を上り下りするときに足が腫れますか？	1. はい 2. いいえ	
74. 階段を上り下りするときに足が痛くなりますか？	1. はい 2. いいえ	
75. 階段を上り下りするときに足が冷えますか？	1. はい 2. いいえ	
76. 階段を上り下りするときに足が熱くなりますか？	1. はい 2. いいえ	100%
77. 階段を上り下りするときに足が痺れますか？	1. はい 2. いいえ	
78. 階段を上り下りするときに足が腫れますか？	1. はい 2. いいえ	
79. 階段を上り下りするときに足が痛くなりますか？	1. はい 2. いいえ	
80. 階段を上り下りするときに足が冷えますか？	1. はい 2. いいえ	
81. 階段を上り下りするときに足が熱くなりますか？	1. はい 2. いいえ	100%
82. 階段を上り下りするときに足が痺れますか？	1. はい 2. いいえ	
83. 階段を上り下りするときに足が腫れますか？	1. はい 2. いいえ	
84. 階段を上り下りするときに足が痛くなりますか？	1. はい 2. いいえ	
85. 階段を上り下りするときに足が冷えますか？	1. はい 2. いいえ	
86. 階段を上り下りするときに足が熱くなりますか？	1. はい 2. いいえ	100%
87. 階段を上り下りするときに足が痺れますか？	1. はい 2. いいえ	
88. 階段を上り下りするときに足が腫れますか？	1. はい 2. いいえ	
89. 階段を上り下りするときに足が痛くなりますか？	1. はい 2. いいえ	
90. 階段を上り下りするときに足が冷えますか？	1. はい 2. いいえ	
91. 階段を上り下りするときに足が熱くなりますか？	1. はい 2. いいえ	100%
92. 階段を上り下りするときに足が痺れますか？	1. はい 2. いいえ	
93. 階段を上り下りするときに足が腫れますか？	1. はい 2. いいえ	
94. 階段を上り下りするときに足が痛くなりますか？	1. はい 2. いいえ	
95. 階段を上り下りするときに足が冷えますか？	1. はい 2. いいえ	
96. 階段を上り下りするときに足が熱くなりますか？	1. はい 2. いいえ	100%
97. 階段を上り下りするときに足が痺れますか？	1. はい 2. いいえ	
98. 階段を上り下りするときに足が腫れますか？	1. はい 2. いいえ	
99. 階段を上り下りするときに足が痛くなりますか？	1. はい 2. いいえ	
100. 階段を上り下りするときに足が冷えますか？	1. はい 2. いいえ	



6

Ⅱ 課題の明確化



7

Ⅱ 課題の明確化

＜運動器の項目＞

- 階段を手すりや壁を伝わず昇っていますか
- 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか
- 15分位続けて歩いていますか
- この一年間に転んだことはありますか
- 転倒に対する不安は大きいですか

5人(昇れない)

2人(立ち上がれない)

2人(歩けない)

0人

6人(不安がある複数回答)

8

Ⅲ 目標の設定

目標

「門脇地区住民10人全員が11月まで
運動機能の維持改善ができる」

機能維持改善100%

9

Ⅳ 活動計画

手順	7月	8月	9月	10月	11月
テーマの選定	→				
課題の明確化		→			
目標の設定		→			
方策の立案		→			
成功シナリオの追求		→			
成功シナリオの実施			→	→	→
効果の確認					→
標準化と管理の定着					→

10



11



12

V 方策の立案①

	住民からの要望	チェック表	提供のしやすさ	評価点
運動・体操	○	○	○	6
創作活動	×	△	△	2
レクリエーション	△	△	△	3
発声・歌	△	△	○	4

○ 2点 △ 1点 × 0点

13

V 方策の立案②

	道具を使わない	ひまわりで提供できる	省スペースでもできる	動きの容易性	評価点
いきいきヘルス体操	○	○	○	○	8点

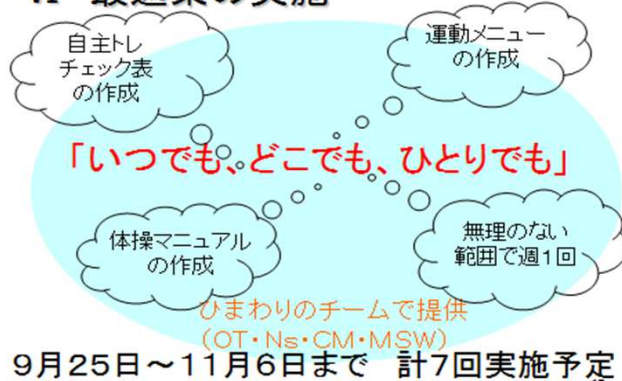
いきいきヘルス体操を採用!!

○ 2点 △ 1点 × 0点

「いつでも、どこでも、ひとりでも」

14

VI 最適策の実施



15



16

VII 効果の確認①

- 運動教室は6回開催(台風のため1回休止)
- 自宅での自主練習回数 実施期間42日
 - 多い方で 41回
 - 少ない方で 4回

17

VII 効果の確認②

分類	開始前	人数(10人中)	実施後	改善	維持	悪化
痛み	肩が痛い	3人	-----	2	1	0
	腰が痛い	3人	-----	3	0	0
	膝が痛い	4人	-----	4	0	0
可動域	腕があげられない	1人	-----	1	0	0
	膝をまげられない	1人	-----	0	1	0
	体がかたい	2人	-----	2	0	0
筋力低下	起きあがりられない	1人	-----	0	1	0
	長くあるけない	2人	-----	2	0	0
	重いものがもてない	1人	-----	0	1	0
運動不足	下腿がむくむ	2人	-----	2	0	0
	運動不足と感じている	1人	-----	1	0	0

18

VII 効果の確認③

チェックリスト項目	開始前(10人中)	改善	維持	悪化
階段は何か使わないと登れない	5人	2	3	0
つまらないと寝てない	2人	1	1	0
15分寝て起きてない	2人	2	0	0
転倒に対して不安がある	6人	2	4	0

対象者10名全員の機能維持・改善ができた

100% 目標達成!

19

VIII 有形・無形効果

- ◎からだの動きがよかった
 - 歩行が楽になった 4人
 - つまづくことが少なくなった 3人
- ◎痛みが改善された
 - 体が軽くなった 7人
 - 肩こりがよくなった 2人
- ◎気分が改善
 - 出かけるのが楽しみになった 4人
 - 近所の方との交流が増えた 3人
- ◎その他
 - 寝つきが良くなった 2人
 - 冷え性が良くなった 2人
 - 介護申請を止めた 1人

20

IX 標準化と管理の定着

何を	なぜ	誰が	いつ	どうする
体操の継続	機能維持の為	中央包括支援センター ひまわりハピリスタッフ	2週間に1回	体操教室を実施する
体操マニュアル	誰でもできるように	〃	体操終了後 1週間以内	作成する
評価システム	効果確認の可視化	〃	来年の 3月まで	作成する
体操自主トレ チェック表	効果の確認	体操参加者	次回参加まで	記入する

21

X まとめと今後の課題

- 物的な復興は連日マスコミにも取り上げられますが、被災地での孤独死を予防するべく、健育会の「尊厳の平等」の理念のもと、心の福幸をサポートし、その人らしい生活をいつまでも続けられるようにチームで対応していきます。

23

X まとめと今後の課題

- 今回の活動を振り返り、門脇地域に暮らす参加者全員に意欲がもてる取り組みが出来たこと、機能低下を感じていた対象者の機能改善と維持を図ることが出来たことは大きな成果でした。
- また、活動が行われていなかった地域に活動再開のきっかけをつくることができ、震災前の住民の和とひまわりのチームアプローチの和が融合し、地域への貢献ができました。

22



24