

浜松市要介護度改善評価事業 取り組み事例報告

遠州鉄道株式会社
ラクラス志都呂デイサービス
機能訓練指導員 池野翔・高部紅葉

1. ラクласの紹介

2. 事例紹介

3. 結果

4. 振り返り・今後の方針

1. ラクラスを紹介

2009年に遠州鉄道が介護事業として始めた「ラクラス」は、静岡県西部から東三河まで、現在ではデイサービス16事業所、ショートステイ4事業所、介護付き有料老人ホーム5事業所の計25事業所を運営しています。（その内、浜松市内においては、15事業所を運営）

現在、職員数は約620名、デイサービスの1日のご利用者様は、平均600名と多くの方にご利用いただいております。



基本理念

すべての人の
「心ゆたかに楽しく暮らす」を
お手伝いします。



デイサービス

ショートステイ

介護付き有料老人ホーム

また、地域を広くカバーしているだけでなく、デイサービスからショートステイ、介護付き有料老人ホームまでご利用者様・ご家族様の身体状況やニーズに合わせて通所から入居まで継ぎ目のないサービスを提供しています。

1. ラクラスを紹介します

ラクラス志都呂デイサービスについて

開業 2016年

定員 48名

職員 21名

うち 施設長(看護師) :1名
生活相談員(看護師) :1名
看護師 :2名
機能訓練士 :2名



【ラクラス志都呂の強み】

機能訓練士と看護師の連携によるサービス

施設長・生活相談員を含めて看護師が4名、機能訓練士が2名在籍しています。看護師がご利用者様の状態を把握して、機能訓練士と連携しながら適切な訓練を行っています。

2. 事例紹介（対象者の説明）

引越しを機に、2021年9月よりラクラス志都呂デイサービスをご利用いただき、訓練開始から1年経過した2022年11月時点で身体機能に改善が見られた事例です。

対象者概要

氏名	Y様(59歳・女性)
介護度	要介護4
通所頻度	週2回
既往歴	2021.1/12 被殻出血(左片麻痺、高次脳機能障害あり)
生活状況	夫と一軒家に二人暮らし
	近所にお知り合いの方も少なく、 夫以外と話をすることはほとんど無い
	立位、歩行不安定のため移動は 車いす使用

取り組みへの経緯

年齢が59歳と比較的若いにも関わらず、**新しいことへ挑戦することに対する恐怖心が強い方**でした。そのため、コミュニケーションによる信頼関係の構築を行う事で、意欲的に機能訓練に取り組むきっかけになればと思い、アプローチを開始しました。

2. 事例紹介（取り組み内容）

取り組み内容は、下記3つの項目を設定して活動を進めていきました。

段階を追った
コミュニケーション

多職種連携

目標に沿った
機能訓練

項目ごとに
順番に
進めましょう。



2. 事例紹介（取り組み内容）

段階を追ったコミュニケーション

Y様のニーズに的確にアプローチするため…



問題
意識

動機
付け

目標
設定

の3段階に分けて関わっていくように設定しました。

2. 事例紹介（取り組み内容）

段階を追ったコミュニケーション

問題意識

- (Y様) 今より動けるようにはなりたいけど、いろいろな事に挑戦するのは怖いから歩行も車椅子でいいです。
- (池野) ゆっくりでいいので、短い距離を歩いてみませんか？
- (Y様) 転ぶのが怖いから車椅子でいいわ。
- (池野) 車椅子のまま年齢を重ねると、通常より早く筋力が衰えてできない事が増えてくる可能性が高くなりますよ。まだお若いので今の生活のままだと歳を重ねた時に寝たきりになる期間が長くなる可能性も考えられます。
- (Y様) **確かにそうかもしれませんね。夫にも迷惑はかけたくないし…。**

今やる必要性



問題意識の芽生え

押し付けるのではなく、ご自身から訓練の必要性を感じてもらうことが大切！

2. 事例紹介（取り組み内容）

段階を追ったコミュニケーション

動機付け

訓練を継続している中で、Y様の趣味が読書であることがわかった。ほとんど外出をしないため、同じ本を繰り返し読んでいらっしやる…。

（高部）訓練はいかがですか？

（Y様）やっぱり歩くのは大変で…。巻き爪も気になったりします。

（高部）巻き爪は**看護師がケア**しますので安心してください。歩く練習をしていけば自分で本屋さんの中を歩いて、**好きな本を探して買うことができるようになりますよ。**

（Y様）確かにそうよね。もう少し頑張ってみます。

目標の明示



やる気を引き出す

未来の自分を想像してもらい、やる気を引き出すことが大切！

2. 事例紹介（取り組み内容）

段階を追ったコミュニケーション

目標設定

やっぱり本が読みたい…！

目標：本屋さんの中を自分で歩いて好きな本を選ぶ

目標を実現するために「できなければならない」ことを明確にした。

①安全に玄関上がり框を昇降

②自家用車の後部座席へ安全に乗り込む

③本屋さんの中を自分で歩く

④杖から手を離し本を手にする

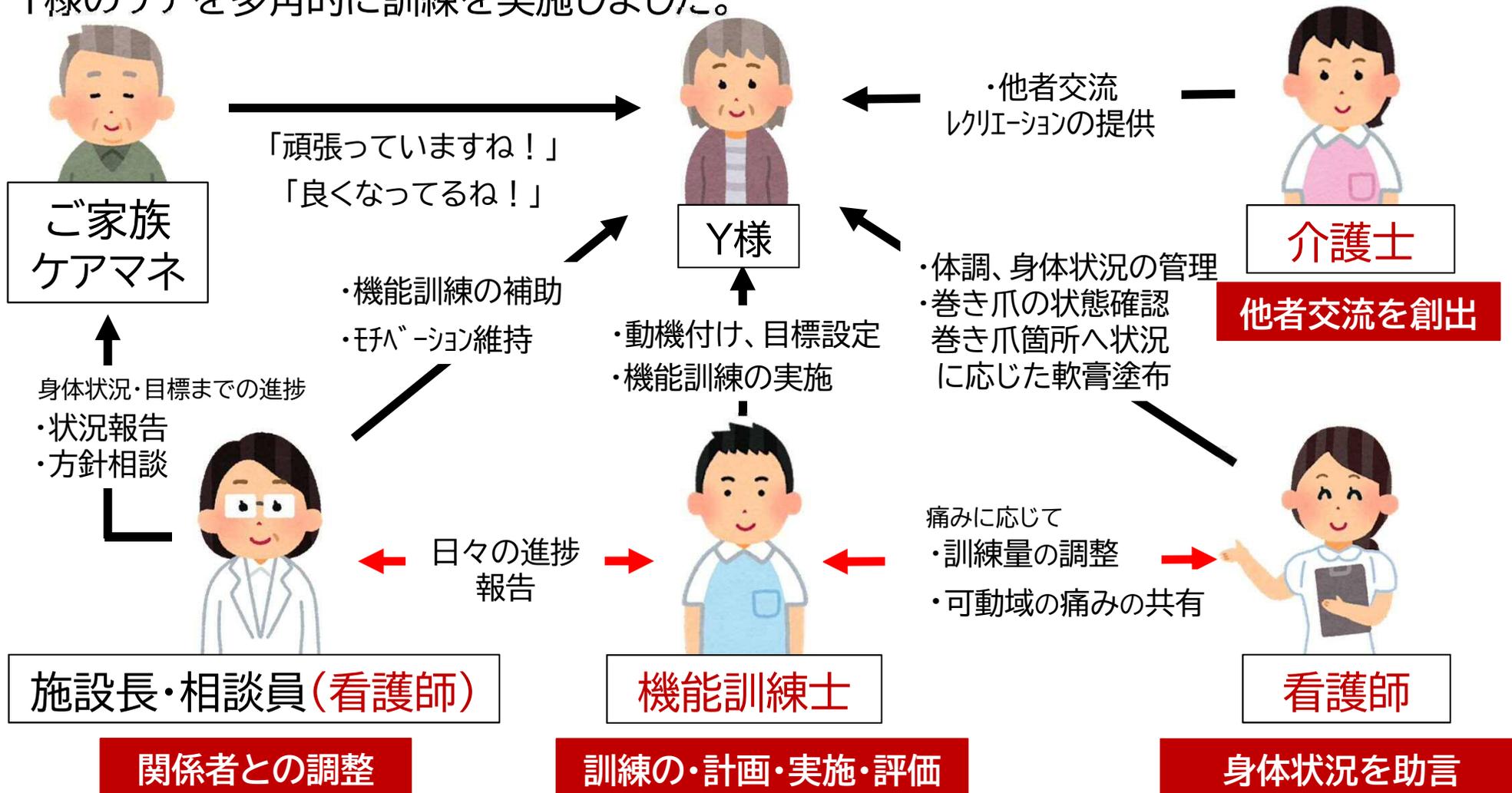
4つの段階を設定し、ひとつずつクリアすることで目標達成できるよう、Y様と共有。

目標までのステップを一つ一つ分解して、分かりやすくすることが大切！

2. 事例紹介（取り組み内容）

多職種との連携

機能訓練士だけでなく、多職種との連携（特に看護師）を図りながら、Y様のケアを多角的に訓練を実施しました。



2. 事例紹介（取り組み内容）

目標に沿った機能訓練

(1)安全に玄関の上がり框を昇降する

下肢関節可動域訓練



【目的】 段差昇降に必要な、下肢関節可動域を増大する

◆ 訓練士の徒手による関節可動域訓練

…2021年9月から毎ご利用時

段差昇降訓練



【目的】 自宅を模した環境での実際の動作訓練

◆ 自宅の上がり框と同じ高さ(25cm)の環境を設定

◆ 自宅のタッチアップを模して、平行棒を把持して昇降

動きやすいジャージで取り組んでいます

…2021年9月から毎ご利用時 3分間

2. 事例紹介（取り組み内容）

目標に沿った機能訓練

(2) 自家用車の後部座席に乗り込む

筋力強化訓練



【目的】 低い座席からの立ち上がりに必要な全身の筋力を強化する

- ◆ 小集団での体操で、体幹や上下肢の筋力維持・増強を図る

…2021年9月から毎ご利用時 約10分

送迎車両への乗降練習



【目的】 自家用車でのスムーズな乗り降り

- ◆ 送迎時の車いす使用をとりやめて歩いて乗車し、実際の乗降動作の練習

…2022年7月から毎ご利用時

下肢関節可動域訓練

【目的】 乗車に必要な各関節可動域の維持

2. 事例紹介（取り組み内容）

目標に沿った機能訓練

(3)本屋の中を自分で歩く

歩行訓練(屋内歩行)



【目的】 歩行の安定性を向上し、本屋内を見守り下で歩くための練習

- ◆ デイサービスの**フロア内(45m)**の歩行訓練
…2021年10月から毎ご利用時

歩行訓練(屋外歩行)



【目的】 自宅から車、車から本屋までの屋外を見守り下で歩くための練習

- ◆ 4点杖を使用しながら、
デイサービスの**駐車場(120m)**での歩行訓練
・歩行距離の延長、歩行環境の難易度アップ
…2022年4月から毎ご利用時

歩行状態の安定に伴い、訓練内容をレベルアップしました

2. 事例紹介（取り組み内容）

目標に沿った機能訓練

(4)杖から手を放し本を手にする

立位動作訓練



【目的】 本棚から本を取り出す立位動作を安定して行う

- ◆ 立位で右上肢を使用
支持物なしで荷物を出し入れする間
ふらつくことなく立位を保持する練習
…2021年8月から毎ご利用時

立位保持訓練



【目的】 杖から手を放し、本の中身を見る間の立位を保つ

- ◆ 支持物なしで静的立位を保つ練習
…2022年7月から毎ご利用時

3. 結果

【運動機能評価】 約1年にわたる訓練の結果…

項目	内容	2021.11	2022.4	2022.11
		測定結果	測定結果	測定結果
①握力	筋力の状況評価	14.1 kg	17.8 kg	19.3 kg
②チェアスタンディング	下肢筋力の安定性を確認	0回	0回	0回
③3m間往復歩行	歩行の安定性を確認	40.6 秒	25.1 秒	12.3 秒
④座位足開閉テスト	可動域や持久力を確認	30回	33回	43回
⑤開眼片足立ち	姿勢の安定性やバランスを確認	0秒	0秒	6秒

数値の改善が顕著に現れました！

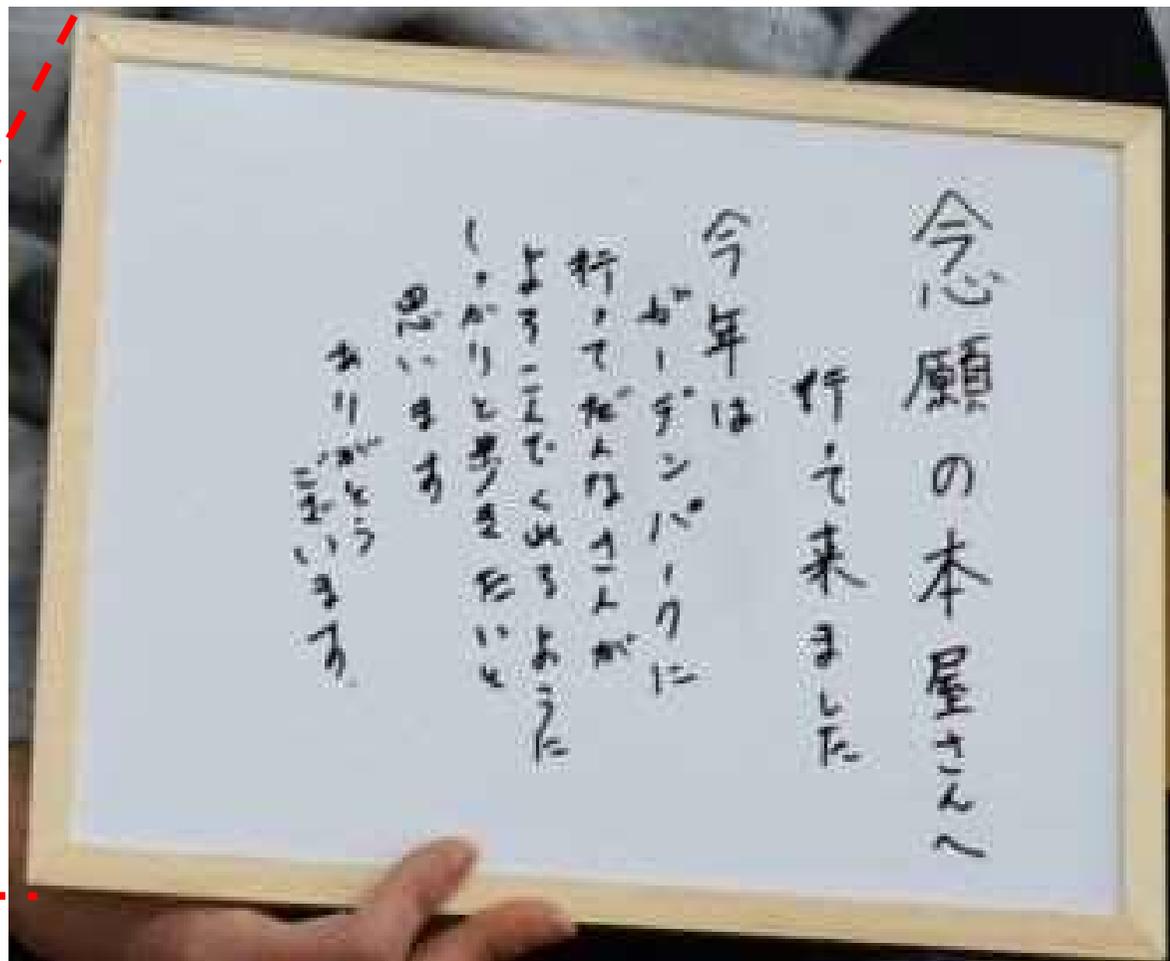
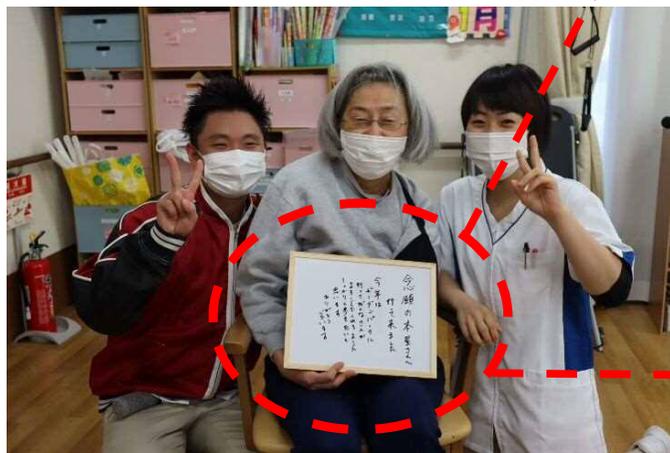
※③は数値が低い方が良い

3. 結果

お喜びのお言葉

ご本人から

直筆のお礼を
いただきました。



念願の本屋さんに行くことができ、とても喜んでいただきました。
感謝のお言葉をいただき、**職員のモチベーションも向上**しています。

4. 振り返り、今後の方針

振り返り

- 若くして寝たきりになってしまう可能性があること、ご家族への負担が大きくなる可能性があることなど、「未来の自分を想像」してもらうことによって、ご本人の「やる気」を引き出すことができ、前向きに訓練を行っていただくことができた。
- 巻き爪の痛みがある方だったため、ご本人の痛みの状況を看護師と情報共有することによって、ご本人の状態に合わせた訓練量に調整する等、継続的に訓練を提供することができた。

今後の方針

- 新たな目標がガーデンパークをご夫婦で歩くことになりました。ガーデンパークは不整地(アップダウン等あり)で長距離の歩行になるので、応用歩行訓練や全身の持久力向上のための訓練を実施する予定です。ご本人の夢を叶えることができるよう、職員一丸となって応援していきます。