

ワンケアの効果とその課題

風ユニット 中戸日向子

研究テーマにワンケアを選んだ理由

職員にアンケートを実施。

ワンケア実施利用者は5名。

毎回できていると答えた職員は…？

0名！！



時々できている	4名
あまりできていない	4名
できていない	2名

もったいない！！

研究テーマにワンケアを選んだ理由

効果がある
のかな？

習慣づいて
いないので
忘れてしま
う。

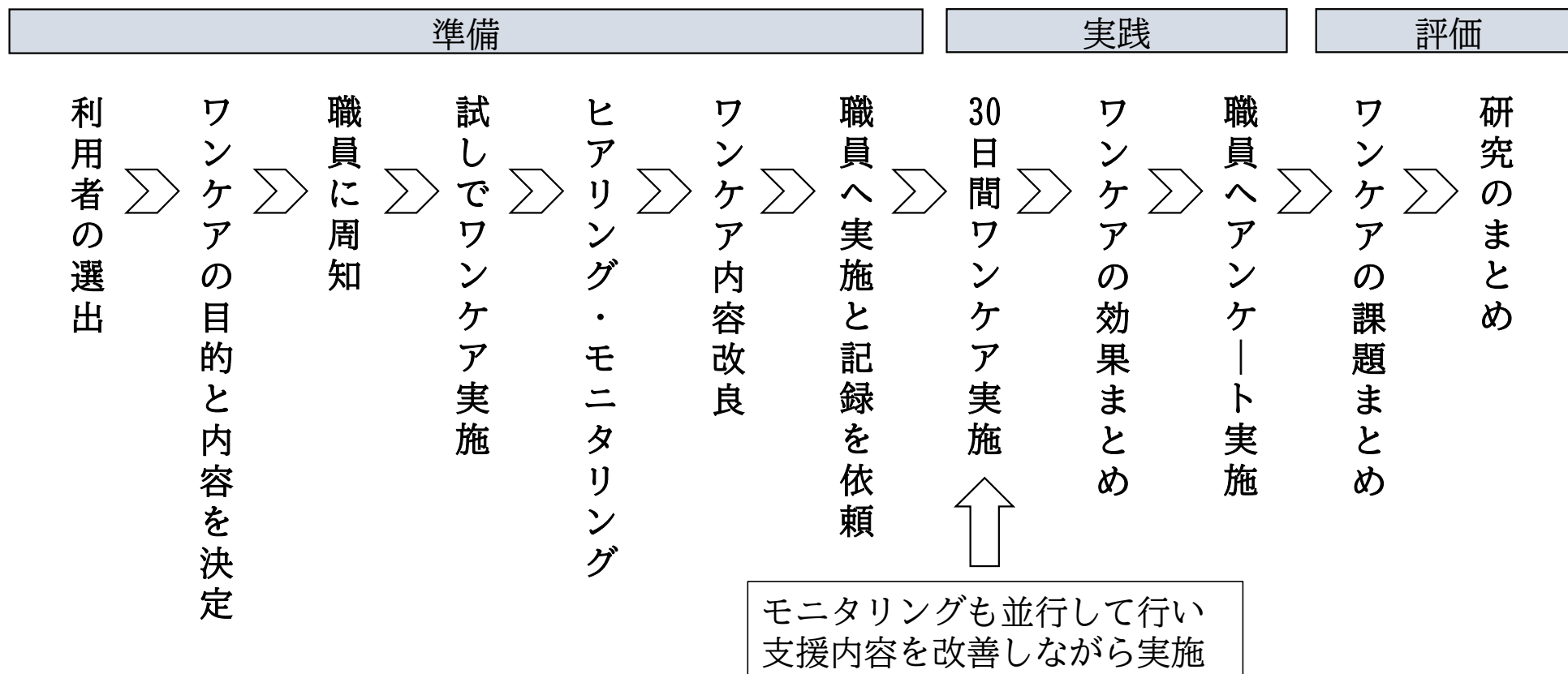
なかなかワン
ケアの時間を
作れない。。



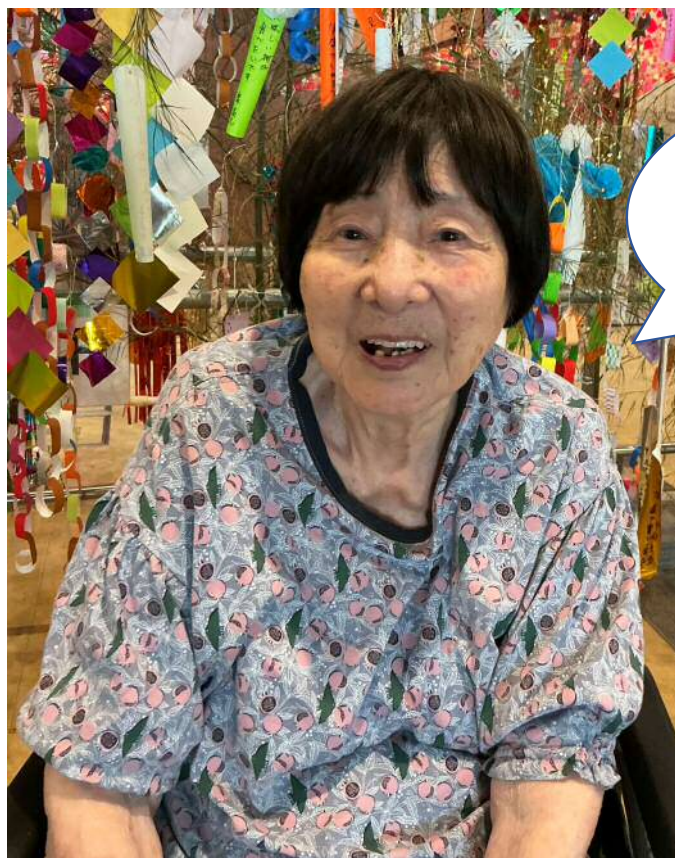
現場の声はさまざま

➤ワンケアの良^きや
課^題を再認識して
現場でよりよく活^用
できるようにしたい！！

研究の流れ



対象者：M様



90代女性
要介護3



【既往歴】

- ・右手親指欠損
- ・右大腿骨頸部骨折
- ・アルツハイマー型認知症
- ・左前腕骨骨折
- ・骨粗しょう症
- ・椎間板ヘルニア
- ・高血圧



【対象にした理由】

昨年の10月頃から、

- ・自発的な立ち上がりが減ってきた
- ・日中眠たそうな様子が増えてきた

なんとなく様子が変わってきた…

直近半年のM様の状況変化と介入の実情

10月頃

なんとなく様子が変わり、
介入していこうとする

11月25日、26日

熱発。臥床時間が増えて
活動しない時間が増える

12月28日～1月3日

熱発。臥床対応が続き、
夜間パット交換に。

現在

顔に手を当てて自席で
伏せがち。立ち上がり困難に。
食事も遊んで食べて
しまうことが増える。

自席で過ごす
時間が増える

→ 自発的に立ち上がる
ことがなくなる

→ 眠たそうな様子が
増える

→ トイレで立つ、座るが難しくなる
指示が伝わりにくくなる

→ 活気がなくなり笑顔が減る
自席で伏せがち。円背が強くなる

10月6日

ソファからずり落ち
⇒ソファ禁止に

12月23日

左足踵に水泡ができ、
日中の移動は車いすに

1月7日～1月11日

熱発。臥床対応が続き、
夜間パット交換に。



M様の状態比較

〈半年前のM様〉



★独歩で歩行できており、自席でも雑誌を読むなど活動的な様子で笑顔が多かった。

〈状態が落ちてきたM様〉



★歩行できなくなり車椅子での移動に。自席では伏せがちで傾眠気味な様子が多くみられるように。

変わっていくM様を見て感じたこと

- 数か月でここまで変わってしまうのかという恐怖感。
- 変化に気づいても対応が後手後手になってしまう申し訳なき。

【課題】普段から“**予防**”に対する意識を強く持つことが大切なのは？

➤とにかく“**毎日コツコツ**”関わりを継続することが大切

【今後の研究の見通し】

M様に対して**ワンケア**を実施して、これ以上状態が落ちたり、廃用性症候群になったりするのを予防したい。加えて、ワンケアを継続することで効果がどれほど感じられるか、どんな課題が浮き彫りになるのかも並行して調査していきたい。

ワンケアの目標

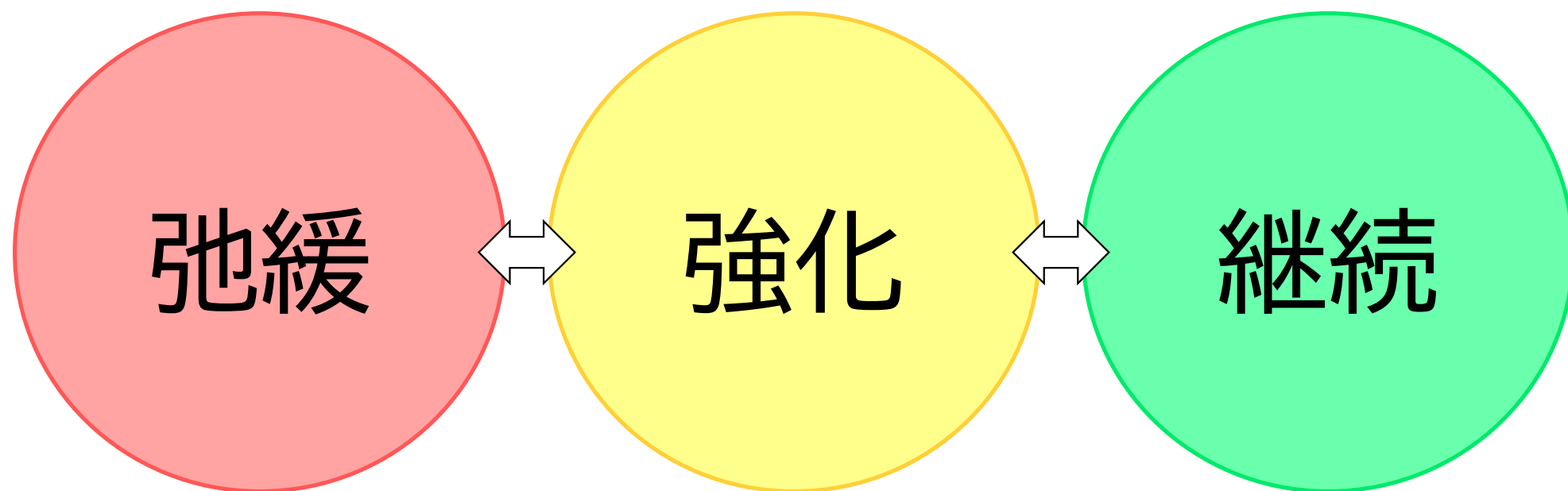
【目的】廃用性症候群の予防

目標① 自己摂取ができる

目標② 休む時間を確保する(筋肉の弛緩)

目標③ 身体活動を増やす(筋力強化・覚醒状態の改善)

機能訓練士の視点を踏まえて



ワンケアの内容と目的

① トイレ誘導 (筋力維持・強化) して ソファ臥床 (筋弛緩)

→ 立ち上がる動作で筋力維持・強化

→ 見守りできる状況で実施

② 食事前に椅子へ移乗 (筋力維持・強化)

→ 立ち上がる動作で筋力維持・強化

③ 食前のワンケア (筋力維持・強化、覚醒を促す)

→ 身体活動時間を増やすことで覚醒を促し自己摂取をサポート

肩回りを後ろに伸ばす **10秒**

&

ボール投げ5往復 (**10回**)

計画したワンケアを職員に実施してもらい、それを踏まえて内容(方法)を改良しました。

実施①トイレ誘導とソファ臥床

トイレ誘導

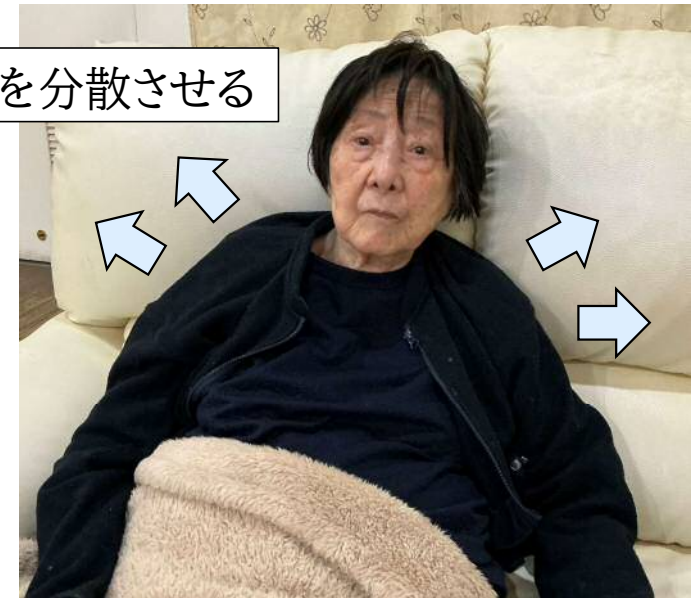
筋力維持・強化のために立ち上がり動作を毎日継続する。



午前午後ソファ臥床

筋緊張を和らげ、心も身体もリラックスできる時間を作る。

圧を分散させる



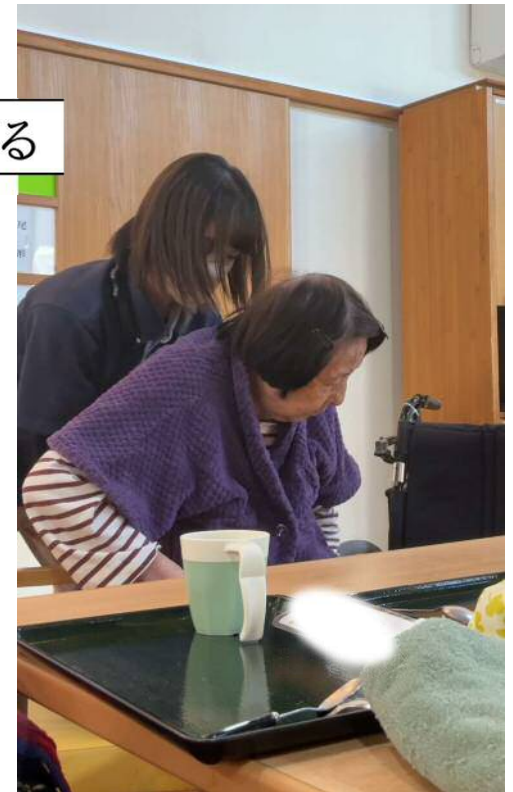
実施②食前に椅子へ移乗

椅子への移乗

筋力を維持・強化するために身体を持ち上げる動作を毎日行う

ふんばって身体を持ち上げる

椅子を認識する



実施③食前のワンケア

①肩伸ばし10秒

肩回りをほぐし覚醒を促す



②ボール投げ10回

活動量を増やし覚醒を促す



職員への周知

★管理日誌を活用し、ワンケアの実施と記録を依頼

記入漏れがないように紙媒体への記録を依頼

松永様ワンケア実施表 2/1(月)～

時間	ワンケア内容	担当CW	実施前の様子	実施後の様子
8時	風船 肩ストレッチ		覚醒：	覚醒：
9時	トイレ			
	ソファ臥床		覚醒：	覚醒：
12時	風船 肩ストレッチ		覚醒：	覚醒：

松永様ワンケア実施表 2/1(月)～

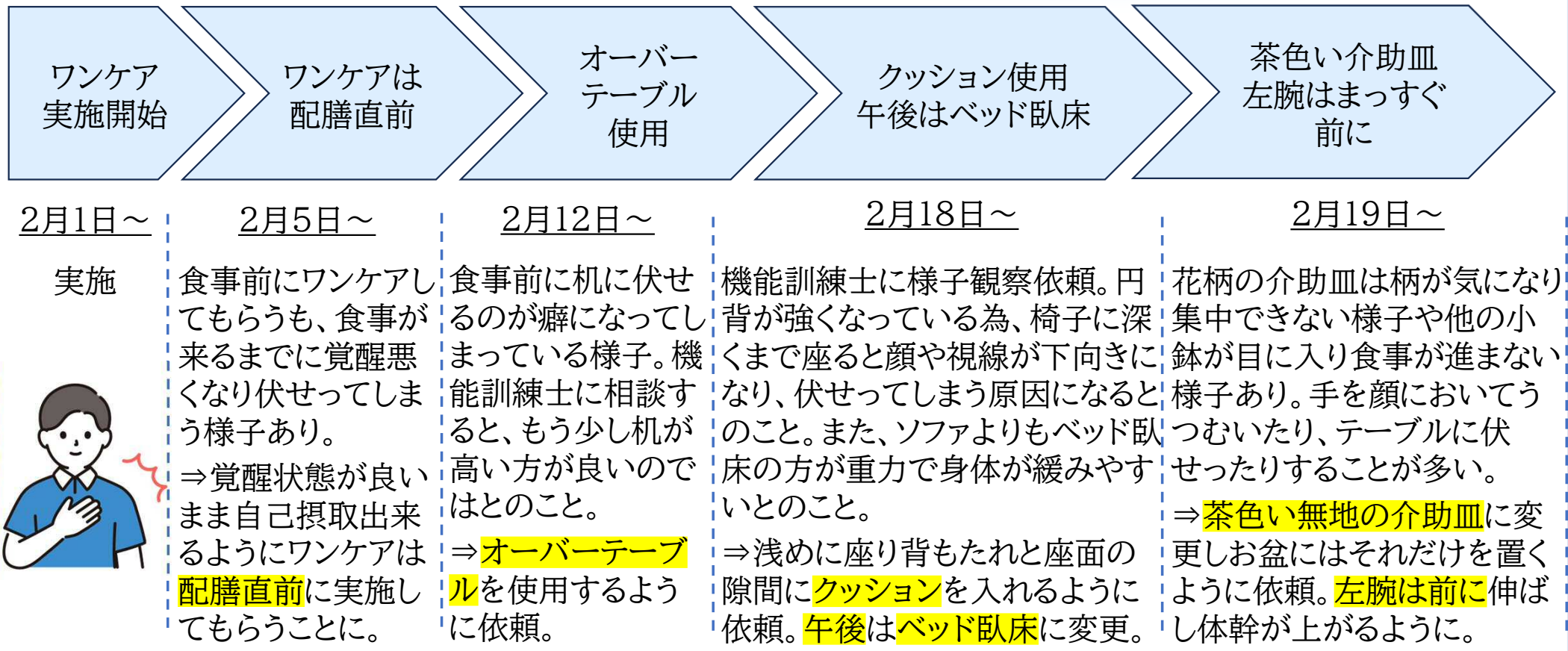
時間	ワンケア内容	担当CW	実施前の様子	実施後の様子
13時	トイレ			
	ソファ臥床		覚醒：	覚醒：
17時	風船 肩ストレッチ		覚醒：	覚醒：
就寝前	トイレ			

- ・食事の様子はパソコンへ記録を依頼
- ・実施前、実施中、実施後の写真や動画撮影を依頼



ワンケア改善の流れ

状況に応じて方法を変更しながら
ワンケアを実施していきました。



ワンケア実施前後比較(1週目)



ボール投げと
肩伸ばしの
ワンケア実施

10回10秒で!!

身体が起きて
覚醒がとても
良くなりました。
目もパッチリ。



ワンケア実施前後比較(2週目)



ボール投げと
肩伸ばしの
ワンケア実施

10回10秒で!!

覚醒がよくなり自発的に
スプーンを持たれました。
食事もしっかり認識でき
ています。



【現在】

ごはん。きざみ。
トロミなし。
介助皿使用。

ワンケア実施前後比較(3週目)



ボール投げと
肩伸ばしの
ワンケア実施

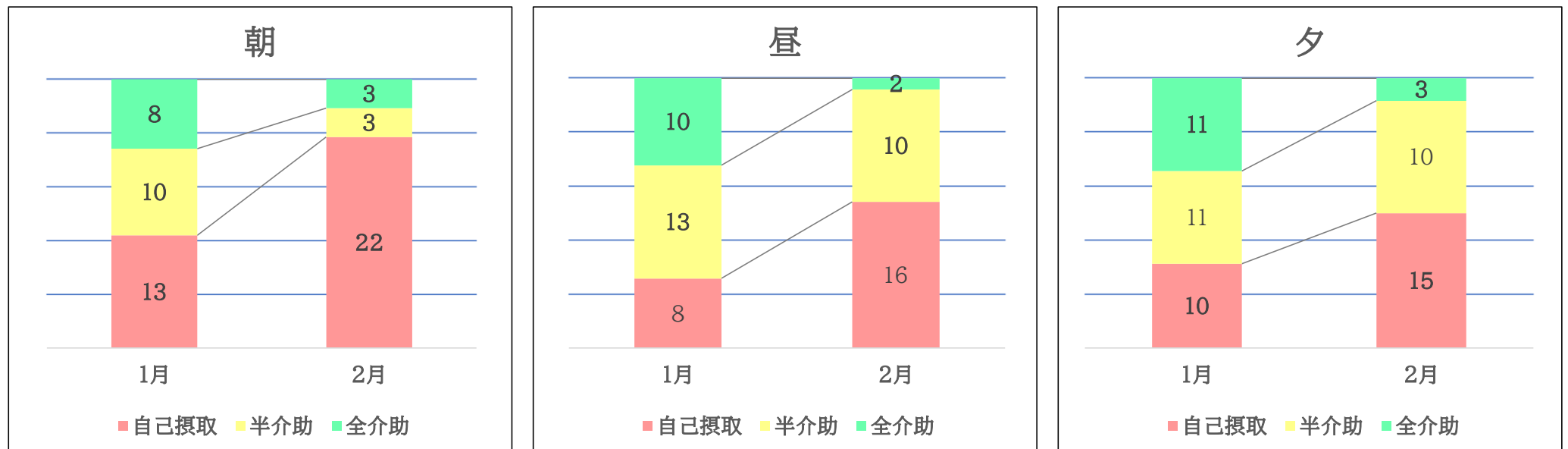
10回10秒で!!

午後**ベッド**臥床したこと
によりかなり身体が起きて
います。覚醒よく自己
摂取できています。



ワンケアの結果

自己摂取がどれほどできたか比較



★ワンケアを実施した2月の方が自己摂取ができるように！！★

ワンケアの効果

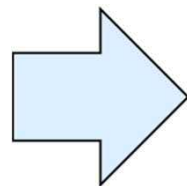
ワンケア介入前



ワンケア介入後



★姿勢も改善が見られました！！★



トイレ誘導、移乗、
臥床など、毎日の
ケアの積み重ね
が姿勢改善に
つながった！！

★トイレ誘導を継続することで筋力が維持・強化された！

★午前午後と臥床時間を設けることで身体を休ませる時間ができ筋弛緩できた！

動画紹介(ぜひ動画を見に来てください！)

立ち上がり動作が見られました！



とどこも歩くことが出来ました！



笑顔がたくさん見られました！



まとめ～職員の声～

★ワンケアを継続したいと答えた職員
⇒10名中10名

★ワンケアに効果を感じたと答えた職員
⇒10名中9名

良かった	<ul style="list-style-type: none"> ・自己摂取の回数が増えてよかった ・反応が良い時が多くて良かった ・Mさまにできるケアについて集中して考えられてよかった ・頑張ってお飯を食べる姿が見れてよかった(犬食いしなくなった) ・M様の笑顔が見れてよかった。以前よりも笑顔が増えたと思う ・自己摂取の環境を整えてあげることが出来て良かった ・座位姿勢と覚醒が良くなって良かった ・拘縮予防や認知機能の維持に良かったと思う ・テーブルに伏せる時間が減った ・普段のケアの継続に意味があると分かった
大変だった	<ul style="list-style-type: none"> ・覚醒と姿勢が良くなっても自己摂取出来ないことがあった ・ワンケアをしてもご飯で遊んだり眠たかったり波があった ・指示が伝わらない時には介助負担が大きかった ・離床や配膳で時間にゆとりがない時もあった ・バタバタしたときついワンケアを忘れてしまった



【まとめ】
今後もワンケアを継続し、姿勢・覚醒ともに長時間良い状態を保持できるようにする。

【支援の方向性】
認知機能の低下も見られるため、声かけを工夫したり、食事環境のセッティングの仕方を工夫したりし、自己摂取を促す。
⇒職員に周知しワンケアを普段のケアとして継続していきます。

効果が分からないと答えた職員より。自己摂取できる時とできない時とで波があり、ワンケアが直接的な効果をもたらしたのかどうかは分からなかったという意見も。

ワンケアの成果

【目的】廃用性症候群の予防



目標① 自己摂取ができる ⇒ワンケア継続したい



目標② 休む時間を確保する(筋肉の弛緩)

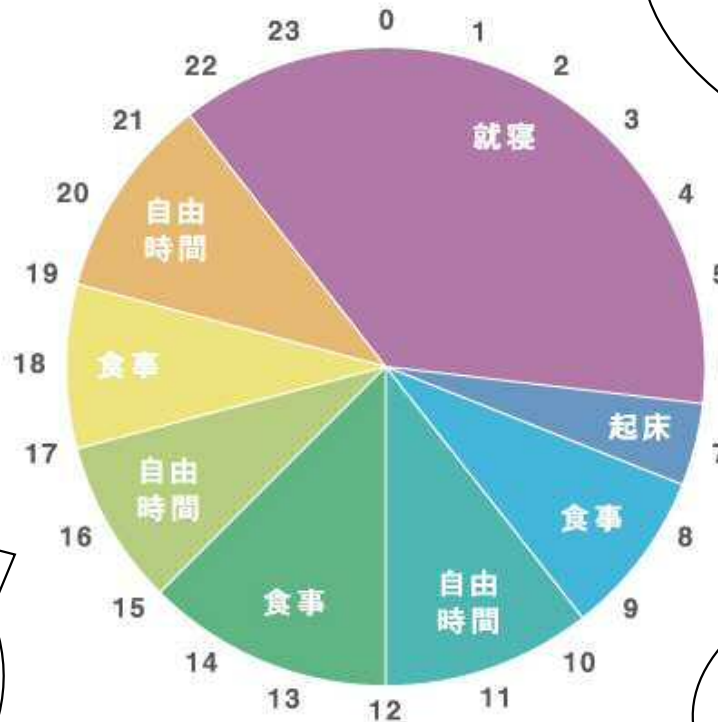


目標③ 身体活動を増やす(筋力強化・覚醒状態の改善)

研究成果・発見

普段のケアの質を高めて、**継続**していく必要あり！
それに意味がある！

“夜間のポジショニングだけ”
“日中のワンケアだけ”では
不十分。**24時間サイクル**で
ケアしていく必要あり！



例えばどんなことが出来る??

移動:安易に車椅子を使わない。

食事:まずは自己摂取を促す声掛け
や環境づくりを工夫してみる。

などなど

一つ一つの**ケアの意味を理解**して
支援をする！**楽をしない！**

常日頃から**予防や向上の意識**を持ち
他職員や多職種と連携を図りながら
対応していく！

研究のまとめ

【ワンケアの良さ】

- ・ちょっとしたケアを毎日コツコツ継続することで効果がある

【ワンケアの課題】

- ・+ α の支援という意識が強く後回しにしがち

【よりよく活用するには？】

- ・普段の業務と一緒に実施しやすいケアを計画する(短時間でもOK)
- ・ワンケアも普段のケアのひとつとして考え職員みんなの実施していく



★気になる利用者がいたら？★

課題を抽出して、目的をもってワンケアをやってみよう！！
コツコツ続けることで良い効果が表れるかもしれません！！

M様 食前のワンケア・ワンリハビリ

掲示予定!

①肩伸ばし10秒

活動量を増やし覚醒を促す



②ボール投げ10回

活動量を増やし覚醒を促す



③トイレ誘導

立ち上がり動作を継続し筋力を維持!

④AMソファ臥床 PMベッド臥床

身体を休ませて、筋弛緩を促す!

自己摂取の為に!

継続
は
力
なり

ご清聴ありがとうございました！