

自立支援・重度化防止の取組報告書

法人名	株式会社エクセレントケアシステム	事業所名	エクセレント西宮
サービス種類	介護付き有料老人ホーム	事業所住所	兵庫県西宮市すみれ台2丁目4-3
取組分野		取組期間	令和7年4月～令和7年12月
<input checked="" type="checkbox"/> 機能訓練 <input type="checkbox"/> リハビリテーション <input type="checkbox"/> 口腔ケア <input type="checkbox"/> 栄養ケア <input type="checkbox"/> その他（ ）			
自立支援・重度化防止の取組（概要）			
刻み食・ミキサー食の入居者様を対象に、嚥下機能の維持向上を目的とした嚥下レクリエーションと、可動域維持や筋力低下予防のいきいき体操を実施し、楽しく参加できる環境づくりを通して自立支援と重度化防止に取り組んだ。継続的な運動を促し、口腔機能と身体機能の維持向上にもつなげた。			
自立支援・重度化防止の取組（具体的内容）			
タイトル	生活の質向上に向けた機能維持アクティビティ		
きっかけ（経緯）	リハビリ専門職（ST・OT）が常駐しているという当施設の強みを最大限に活かし、嚥下と身体機能の両面から支える重度化防止プログラムとして実施した。		
取組の特徴	楽しみながら参加でき、継続しやすいプログラムとなっている。		
内容、事例（詳細）			
【取組内容】 当施設では、嚥下機能の維持向上を目的とした「嚥下レクリエーション」と、筋力・可動域の保持を図る「いきいき体操」を継続して実施している。両プログラムはST（言語聴覚士）とOT（作業療法士）が連携し、参加者の体力や嚥下状態を事前に共有した上で、安全性と効果を意識した構成とした。嚥下レクリエーションでは、口腔・嚥下に関する知識を深めるワンポイントレッスンをを行い、個々の能力に応じた嚥下体操を実施。さらに、カラオケを活用することで声を出す機会を増やし、楽しみながら口腔刺激が得られるよう工夫し、誤嚥予防や食事動作の自立支援にもつなげている。 いきいき体操では、上肢・体幹・下肢を順に動かす全身運動を中心に、棒体操や反射訓練、軽いマッサージなどを取り入れ、筋力・可動域の維持と転倒予防を図っている。参加者同士で手を取り合いながら歌う時間もあり、楽しさを感じながら自然に継続できる構成としたことで、身体機能の維持につながっている。			
【取組成果】 参加者からは「刻み食から一口小に食事形態が上がった」「身体が軽く動くようになった」などの声が聞かれ、口腔機能・身体機能の向上が期待できる結果となった。また、活動に対する意欲も高く、継続参加率が安定したことで、活動量の確保にもつなげた。特に嚥下レクリエーションでは参加率が7月76%から11月88%へと向上し、プログラムの定着と受け入れの広がりが見られた。			
【工夫したポイント】 STとOTが密に情報共有し、個々の嚥下状態や体力に応じて内容や負荷を調整することで、安全で無理のない参加を可能にした。また、ゲーム性やカラオケなど楽しめる要素を取り入れ、集中力を維持しつつ自然に訓練につながるよう配慮した。			
【苦労した点】 参加者ごとの体調や機能差が大きく、統一したプログラム構成が難しい場面もあった。また、集団活動では注意が散りやすいため、個別フォローを行うための動線確保に工夫が必要だった。さらに、嚥下体操への抵抗感を示す方には、参加の意義を丁寧に説明するなど、動機づけに時間を要した。			

【参加率・データ】

いきいき体操はオープン参加型のため参加者は40名前後と安定している。嚥下レクリエーションは半クローズド形式で実施しつつ、参加率が安定して上昇している。

【まとめ・今後の展開】

これまで別々に実施していた両プログラムを、今後は同じ時間帯に統合することで、利用者が生活の中に組み込みやすい参加形態を整える。口腔・身体機能の双方に効率的にアプローチでき、機能維持の定着も期待される。ST・OTによる専門支援を継続し、自立支援と重度化防止に引き続き取り組んでいく。

