

体操の効果に関する事例研究  
—特別養護老人ホーム「I園」の場合—

柿 本 真 弓<sup>1)</sup>  
島 貫 啓<sup>2)</sup>

A case study regarding the effects of exercises:  
In the case of aged people in the nursing home

Mayumi Kakimoto<sup>1)</sup>  
Hiraku Shimanuki<sup>2)</sup>

Abstract

An exercise program aiming at the prevention of the deterioration of physical function for the aged people has been provided in this home once a week.

The first class started on Thursday June 7th 2001, from 10 a.m. lasting 1 hour. The subjects were from their sixties to the oldest who was 108 years old. Male and Female, altogether about 30 people received this course. Most of them were in wheelchairs and some were using walkers. Their physical conditions differed very widely.

Within a few months of starting this program, peoples' reactions were very dull and they looked as though they were having no fun at all. But through trials and errors of teaching, after three months passed, the situation changed. They seemed to be looking forward to having this program and participated in these classes positively.

Through this study, I would like to present my experimental attempts to guide these aged people through the exercise.

This kind of case study for aged people is still at the beginning stage (pioneer work).

---

1) 福岡大学スポーツ科学部  
〒814-0180 福岡市城南区七隈8-19-1

1) Department of Sport & Health Science,  
Fukuoka University  
8-19-1 Nanakuma, Jounan-ku, Fukuoka  
City(814-0180)

2) 社団法人日本エアロビック連盟  
〒153-0051 東京都目黒区上目黒2-25-13  
エムス南2F

2) Japan Aerobic Federation  
13-25-2 Kamimeguro, Meguro-ku, Tokyo  
(153-0051)

## 1. はじめに

わが国は世界一の長寿国となり、急速に高齢化社会を迎えた。核家族の進行、少子高齢化、住宅事情などにより、常時介護を必要としながらも自宅で十分な日常生活が営めないお年寄りが、多くなってきた。

社会福祉法人 TS 福祉会特別養護老人ホーム「I園」では65歳以上の身体的、精神的に著しい障害があるため常時介護が必要な高齢者に対し、真心のこもった、きめ細やかな介護サービスを提供している。

「I園」では、入所者の機能減退の防止訓練（リハビリテーション）と、生活に張りを持たせる（生きる力を呼び戻す）ことを目的として、ジャンケンゲームや指遊びなどを取り入れた「体操教室」がスタートした。第1回目は、平成13年6月7日（木曜日）午前10時から11時までの1時間であった。対象者は60歳代から最高108歳までの男女30名程度であった。ほとんどが車椅子を使用しており、3～4名は歩行器を使用していた。症状もさまざまに個人差は非常に大きかった。

この教室がスタートした平成13年6月から3ヶ月程は、ジャンケンゲームや童謡を歌いながらの指遊び、膝の上げ下ろし、足首回しなどの動きを提供しても、楽しそうな表情はほとんど見る事はできなかった。出席を取るときも俯いたような状態で反応が悪かった。こんな状況ではどのような内容を提供すればよいのか、どうすればもっと楽しみながら体操ができるのか・・・と大変頭を悩ませた。それでも毎週、ほぼ同じ内容を繰り返し提供し続けた。すると、3ヶ月を過ぎた頃から次のような変化が見られるようになってきた。

- (1) ジャンケンゲームの反応がよくなって、「勝った!」「負けた!」「相子!」と大きな声が出るようになり、積極的にゲームに参加できるようになった。
- (2) 他人（隣席）と接触する動きも、次第に拒否せずにできるようになった。
- (3) 他の人の動きにアドバイスができるようになった。（Iさん 60歳代女性 老人性うつ病）
- (4) 身体のコントロールが上手になった。（ex. 左右非対称の動き、動きのリズム変化、上下肢の動きの組み合わせ等、複雑な動きにも対応できるようになった。）
- (5) 何よりも笑顔が頻繁に出るようになった。

参加者の症状や教室の雰囲気が良くなった要因としては、体操の効果のみならず精神的な影響が大きく関わっていると考えられる。

本研究は、半年間の実践記録（体操教室の活動内容、感想、気付き、反省）を整理し、その時々投げかけた言葉や、その時気付いた事、その時の雰囲気など、参加者の様子や変化を詳細にまとめた事例研究である。

研究に先立って先行研究の文献を検索したが、体操の専門家による指導の文献は皆無であった。老人施設などでは、介護士や理学療法士による指導は開催されているが、文献としては残されていない。

なかった。

## 2. 研究の目的

本研究は、「I園」における体操教室の実践記録をもとに、活動内容と参加者の反応を分析し整理したものである。その時々提供した動きに対する反応や、その時々投げかけた言葉、その時気付いた事、その時の雰囲気など、参加者の様子や変化をまとめ、今後どのような内容をどのような方法で提供していけば更に体操の効果が得られるのか、その指導方法と指導内容を構築するための資料を得ることを目的とする。

## 3. 研究の方法

### 実践記録の考察

時期：平成13年6月7日～平成13年12月27日（計28回）

対象者：社会福祉法人 TS 福祉会特別養護老人ホーム

「I園」の入所者30名程度（内 男性3～4名）

参加者：右目白内障	99歳女性
の症状 気管支肺炎	98歳女性
高血糖症・骨粗鬆症	97歳女性
両感音性難聴・言語機能喪失	94歳女性
脳梗塞後遺症	94歳女性
心臓病	89歳女性
両変形性膝関節症	89歳女性
右足大腿部骨折	88歳女性
高血圧症	87歳女性
脳梗塞	87歳女性
骨粗鬆症・変形脊椎症	87歳女性
骨粗鬆症・脳梗塞	86歳女性
左半身麻痺	86歳女性
大腿骨頸部骨折による両下肢機能障害・糖尿病性網膜症	86歳女性
脳梗塞後遺症	85歳女性
糖尿病・高血圧	84歳女性
尿路結石	83歳女性
涙管閉塞・左大腿骨頸部骨折	83歳女性

体操の効果に関する事例研究

両変形性膝関節症・右半身麻痺	81歳女性
過敏性大腸炎	81歳女性
気管支喘息・脳梗塞	81歳女性
右半身麻痺	79歳女性
糖尿病・老人性うつ病	78歳女性
脳梗塞による右上下肢体幹機能障	75歳女性
腰椎圧迫骨折	74歳女性
脳梗塞・左不全麻痺	68歳女性
糖尿病	63歳男性
脳出血後遺症・右片麻痺	65歳男性
脳梗塞による左上下肢機能障害	69歳男性
特に症状なし（4名）	108歳女性
	95歳女性
	92歳女性
	88歳女性

（年齢は平成13年現在）

4. 実践記録（活動内容と感想・気付き・反省）

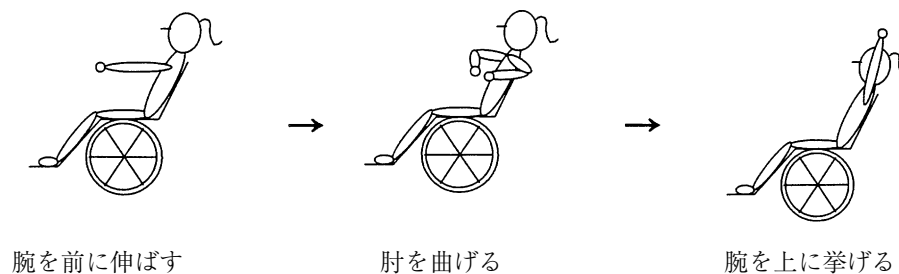
（H.13年6月7日～H.13年12月27日 計28回）

第1週目 6月7日（木） 参加者30名

（1）活動内容

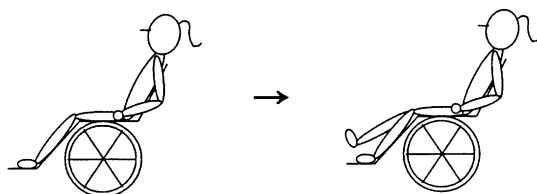
- ①手（指）の運動
- |   |     |
|---|-----|
| { | ゲー  |
|   | チョキ |
|   | パー  |

②



③ ②を行いながらグー、チョキ、パー

④



つま先でポイント

踵でポイント

⑤



膝を交互に挙げる

⑥ジャンケン

(2) 本時の感想〈気づき、反省〉

本時は第1回目だったので、参加者の症状や状態が把握できていなかったため、指導内容に戸惑ってしまった。しかし思いのほか反応がよかった。各人の症状が違うので今後の指導内容を検討する必要がある。

第2週目 6月14日(木) 参加者31名

(1) 活動内容

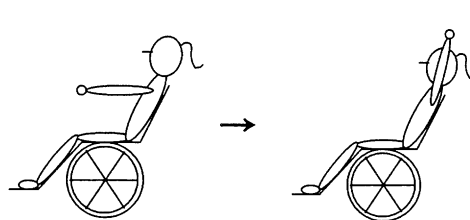
①出席点呼・・・挙手して、大きな声で返事をする

②W-up (以下、イ) からニ) までをパターンAとする)

イ)

手のひらを強く開く (パー)

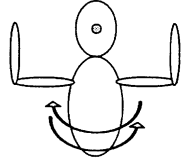
手のひらを強く握る (グー)



腕を前に伸ばしながら

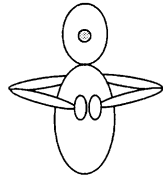
腕を上へ挙げながら

ロ)



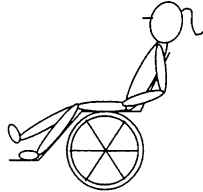
上体を（右へ、左へ）捻る

ハ)



手のひらを合わせて押し合う

ニ)



踵でポイント

③作品「川の流れのように」……………資料（P.20～22）

④各人の症状にあわせて歩行訓練・足浴・ローラー（足のマッサージ）などを行なう。

（2）本時の感想〈気付き・反省〉

先週は思いのほか上手に動いていたので、「川の流れのように」（by 美空ひばり）の曲にあわせて作品を創った。この作品に対しては反応がよかった。来週は歌詞を覚えてもらうため歌詞を拡大コピーして持っていく予定である。大きな声で歌いながら動けたら、もっと楽しくなるのではないだろうか。

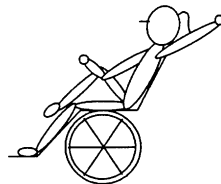
第3週目 6月21日（木） 参加者25名

（1）活動内容

①出席点呼

②W-up（パターンA）先週と同じ

追加



右膝と左肘をタッチ  
左膝と右肘をタッチ

③作品「川の流れのように」……大きな声で歌いながら動く

(2) 本時の感想〈気付き・反省〉

今日は右膝と左手をタッチする運動（捻転運動）を行ってみたら、とても反応がよかった。もう少し複雑な運動を提供してもよさそうだ。

第4週目 6月28日（木） 参加者27名

(1) 活動内容

- ①出席点呼
- ②W-up（パターンA）先週と同じ
- ③作品「川の流れのように」・・・ 歌詞をコピーし配布した

(2) 本時の感想〈気付き・反省〉

歌詞を拡大して配布したが、視力低下で見えなかったり読めなかったりする人がいて、この方法はあまりよくなかった。

第5週目 7月5日（木） 参加者未確認

(1) 活動内容は先週と同じ

(2) 本時の感想〈気付き・反省〉

約1ヶ月が過ぎたが、まだまだ手探り状態である。どんな内容を提供すればいいのか・・・指導内容は適当であるか？毎回考えさせられる。

第6週目 7月12日（木） 参加者30名

(1) 活動内容は先週と同じ

(2) 本時の感想〈気付き・反省〉

特になし

第7週目 7月19日（木） 参加者30名

(1) 活動内容

- ①出席点呼
- ②W-up（パターンA）
- ③作品「川の流れのように」・・・ 8月の納涼大会に出場するために両手にゴースを持って練習した。

(2) 本時の感想〈気付き・反省〉

ここ2～3週間、指導内容に行きづまりを感じていたため、ゴースを持つことで変化をつけて見ようと思った。「ゴース」は、ハンカチ大の軽い布なので危険性もなく、色もブ

ルー、ピンク、黄色、グリーンとカラフルに興味を持ったようだ。8月の納涼大会出場で、この作品を発表するという目標もできたので張り合いを持って欲しいと思った。

第8週目 7月26日(木) 参加者28名

(1) 活動内容

- ①出席点呼
- ②W-up (パターンA)
- ③作品「川の流れるように」・・・・・・・・ 納涼大会の練習

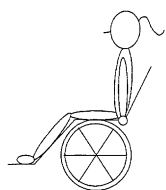
(2) 本時の感想〈気付き・反省〉

特になし

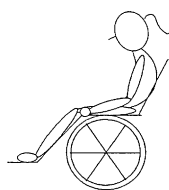
第9週目 8月9日(木) 参加者未確認

(1) 活動内容

- ①出席点呼
- ②W-up (パターンA)
- ③腰痛体操



背筋を伸ばす(息を吸う)



背中を丸くする(息を吐く)

- ④「川の流れるように」

(2) 本時の感想〈気付き・反省〉

車椅子に座っている姿勢がとても悪い(腰と背中が丸くなっている)ので腰痛体操を取り入れてみたら、背筋を伸ばすことも上手にでき気持ち良さそうだった。

第10週目 8月16日(木) 参加者22名

(1) 活動内容

- ①出席点呼
- ②ゲー、チョキ、パーの練習
- ③ジャンケンゲーム・・・参加者 VS 筆者でジャンケン(筆者に勝つものを出す)
- ④指を1本ずつ折り曲げ、1本ずつ開く(1本ずつ力を入れながら)
- ⑤首筋を伸ばす
- ⑥脚の運動(膝を上げる)
- ⑦腰痛体操



⑧「川の流れるように」

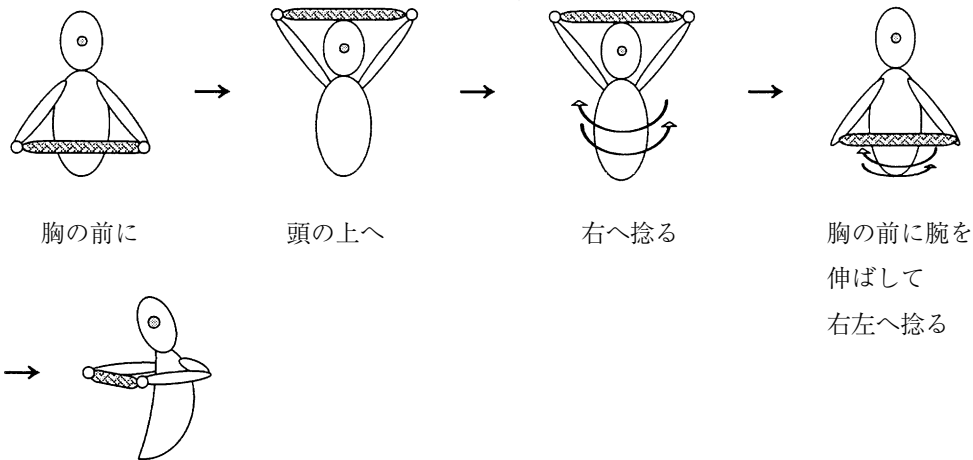
(2) 本時の感想〈気づき・反省〉

- ・今日からウォーミングアップ（導入の方法）を変えてジャンケンゲームを取り入れた。筆者に勝つものを出すことを条件にしたため、すぐには反応できなかったが筆者より勝つものを一生懸命考えて出していた。
- ・お盆休みのため、帰宅している人がいたので参加者が少なかった。
- ・「川の流れるように」は随分慣れてきて、歌声も聞こえるようになってきた。
- ・与えられた運動に対する反応がとてよくなってきた。
- ・ちらほらと笑顔も出るようになってきた。

第11週目 8月23日（木） 参加者29名

(1) 活動内容

- ①出席点呼
- ②W-up
- ③タオルを使った体操



片腕は肘を伸ばし  
もう片方は肘を曲げて  
体側を伸ばす

④「川の流れるように」

(2) 本時の感想〈気づき・反省〉

- ・お盆も終わりいつもの人数に戻った。
- ・タオルを使った動きに挑戦してみた。隣の人とぶつかったりしてあまり上手いかなかった。体の一部が触れて笑っている人、謝っている人、また、怒っている人などいろいろな反応があった。

- ・O氏やHさんのように脳梗塞の後遺症で片腕しか動かせない人はつまらなさそうだった。気遣いが足りなかった。

第12週目 8月30日(木) 参加者26名

- (1) 活動内容 8/16の内容に足首まわしを追加した。
- (2) 本時の感想〈気付き・反省〉  
特になし

第13週目 9月6日(木) 参加者30名

- (1) 活動内容
  - ①出欠点呼
  - ②②～⑥までは8/6と同じ
  - ③拍手遊び・・・ 1、2、3、4、・・・と数を数えながら拍手をする。
  - ④「あんたがたどこさ」を歌いながら拍手をし、「さ」のところでは拍手をしないというルールで拍手遊びを行った。
  - ⑤「川の流れるように」
- (2) 本時の感想〈気付き・反省〉
  - ・拍手遊びで「休み」のところでは、ドキドキした様子で筆者の顔をジーンと見ている人が多かった。初挑戦の動きのため、顔がとても真剣で間違えまいと必死な様子だった。
  - ・拍手遊びを発展させて「あんたがたどこさ」を唄いながら遊んだ。歌うことと、「さ」のところでは拍手をしないという二つのことを一生懸命に成し遂げようとする姿が印象的であった。

第14週目 9月13日(木) 参加者27名

- (1) 活動内容
  - ①出欠点呼
  - ②拍手遊び・・・ 1～8は拍手をする  
4と8は拍手をしない ————— 拍手をしない時の手は
    - ・頭の上へ
    - ・手は膝の上へ
  - ③「あんたがたどこさ」————— 「さ」の時手は頭の上
  - ④ジャンケンゲーム ————— 参加者 VS 筆者でジャンケン (筆者に勝つものを出す)
  - ⑤「川の流れるように」
- (2) 本時の感想〈気付き・反省〉
  - ・今日は参加者が少なかった。

第15週目 9月20日（木） 参加者26名

（1）活動内容 9／13と同じ

（2）本時の感想〈気付き・反省〉

- ・ジャンケンゲームの時、「最初はグー、ジャンケン ポン！」の直後「勝った！」「負けた！」「相子！」と声が出るようになった。以前はこういう反応はなかった。自らゲームを楽しめるようになったのだろう。
- ・これまで一度も笑顔を見せなかった人が笑顔を見せてくれた。
- ・上記のように今日はこれまでにない反応があり感動的であった。

第16週目 9月27日（木） 参加者 25名

（1）活動内容

- ①出欠点呼
- ②指先（爪）を強くつまんで刺激を与える。（血行を良くする為）
- ③土踏まずを押してマッサージ
- ④拍手遊び・・・8呼間の間で2と8、1と5、3と7は拍手をしない。  
拍手をしない時の両手は両肩をタッチする。
- ⑤首回し
- ⑥肩の上げ、下ろし
- ⑦肩回し
- ⑧脚の運動・・・膝を伸ばす  
膝を挙げる
- ⑨「川の流れるように」

（2）本時の感想〈気付き・反省〉

特になし

第17週目 10月4日（木） 参加者 22名

（1）活動内容

- ①出欠点呼
- ②グー・チョキ・パー・・・ジャンケンゲーム
- ③「あんたがたどこさ」の「さ」の時に顔の一部を触る。
- ④足踏み運動・・・「もみじ」を歌いながら両足を開いたり閉じたりする。
- ⑤腰痛体操・・・背筋を伸ばす→背筋を丸くしてリラックスする。
- ⑥「川の流れるように」

（2）本時の感想〈気付き・反省〉

- ・3ヶ月が過ぎ提供した動きに対する反応がとても良くなった。特にIさんは理解が早い。

体操の効果に関する事例研究

Iさんは60歳代女性、老人性うつ病である。

- ・ 3、4人の人に「木曜日楽しみにしているよ！」と声を掛けてもらえるようになった。  
これは体操による精神的効果といえるのではないだろうか。

第18週目 10月11日（木） 参加者 25名

(1) 活動内容

- ①出欠点呼
- ②指先を摘む（末端部分まで刺激する）
- ③拍手遊び・・・4と8、3と5は拍手しない。その手は頭の上へ。
- ④手遊び・・・左手は手のひらを上に向けて固定する。その左手に右手の手のひら、手の甲と交互に叩く。「もみじ」を歌いながら
- ⑤足踏み・・・右左、右左と足踏みをする。（タン タン タン タン）  
次に（タン タン タ タン）とリズムに変化をつける
- ⑥足を開いたり閉じたりする。「もみじ」を歌いながら。
- ⑦「川の流れるように」

(2) 本時の感想〈気づき・反省〉

Mさんの言葉：「週1回あなたがI園に来ている事で私は、昔を思い出して懐かしい気がするのよ。」Mさんは脳梗塞・左不全麻痺であるが、日常会話はできる人である。Mさんは自分の症状をよく理解しているだけに、そういう思いに駈られたのだろう。

第19週目 10月18日（木） 参加者27名

(1) 活動内容は先週と同じ

(2) 本時の感想〈気づき・反省〉

- ・ 拍手遊びで手を叩かない時のバリエーションとして、片手は頭、もう一方は膝と左右非対称の動きにしてみたが、戸惑うこともなくすんなりとでき反応が良かった。

第20週目 10月25日（木） 参加者 25名

(1) 活動内容

- ①出欠点呼
- ②ジャンケンゲーム
- ③拍手遊び・・・拍手をしない時は、片手は頭、もう一方は鼻を触る。（左右非対称）
- ④上腕のストレッチ
- ⑤首筋のストレッチ
- ⑥肩の up・down（緊張・解緊）

- ⑦両手を背後で組み腰を伸ばす。
- ⑧足首回し
- ⑨「川の流れのように」

(2) 本時の感想〈気付き・反省〉

・左右非対称の動きを取り入れたら、テンポは少し遅れていたが、きちんと動けていた。

第21週目 11月13日(火) 11月15日の振り替え 参加者13名

(1) 活動内容

- ①出欠点呼
- ②ジャンケンゲーム
- ③拍手遊び
- ④首筋のストレッチ
- ⑤肩の緊張・解緊
- ⑥腰痛体操
- ⑦足首まわし
- ⑧「川の流れのように」

(2) 本時の感想〈気付き・反省〉

・今日は曜日変更をしたためか参加者が非常に少なかった。  
入浴日と重なったようだ。

第22週目 11月16日(金) 参加者 21名

(1) 活動内容は11月13日と同じ

(2) 本時の感想〈気付き・感想〉

・今日も曜日変更のため、男性はO氏だけだった。  
・Fさんに「おいつつですか。」と訊ねたら「23!」とニコリしながら答えた。実は95歳だそう。いつも笑っているように見える顔立ちは、とても穏やかで感じがいい。介護の人達にも評判が良かった。Fさんはとても耳が遠いが他の症状はないそうだ。

第23週目 11月20日(火) 参加者19名

(1) 活動内容

- ①出欠点呼
- ②指先を摘み刺激を与える。
- ③拍手遊び・・・4と8、3と5、1と6は拍手をしない。その時は足でリズムをとる。
- ④「ずいずいずっころばし」・・・隣の人の指の輪の中に人差し指を入れて遊ぶ。

⑤「川の流れのように」

(2) 本時の感想〈気付き・反省〉

- ・腰痛体操の脱力の時に、「アイスが溶けるように・・・」とか「フニャフニャ」などの表現で脱力をして見せたら、TさんとOさんにはとてもおもしろかったようで大きな声で笑い出した。調子に乗って4回もやって見せたら大喜び！二人が笑っている様子を見て、他の人たちも大笑いになりその場の雰囲気がとても明るくなった。初めて全員が同じ話題で大笑いになった。

第24週目 11月29日（木） 参加者26名

(1) 活動内容は11月16日とほぼ同じ

追加 ジャンケンゲームを足で行なってみた。

(2) 本時の感想〈気付き・反省〉

- ・足ジャンケン足元が見えないので不評だった。

第26週目 12月13日（木） 参加者26名

(1) 活動内容は先週と同じ

(2) 本時の感想〈気付き・反省〉

- ・Hさんが足でジャンケンの時、Tさんに足ジャンケンの形を教えていた。
- ・特に出席率の高いO氏とH氏に「体操教室はどうですか？」と質問した。  
O氏：「週に1回の体操がないと、ずーっとベットに寝たままになってしまうので、とてもいいよ。」  
H氏：「楽しい！楽しいから僕は欠席したことがないよ。」という返事が返ってきた。  
とても嬉しかった。  
O氏は69歳 男性 脳梗塞による左上下肢機能障害、H氏は72歳 男性 両下肢筋力低下にて歩行不安定である。

第27週目 12月20日（木） 参加者 30名

(1) 活動内容

- ①ゲー・パー
- ②30まで数えながら1本ずつ指を折ったり開いたりする。
- ③ジャンケンゲーム・・・手で、足で（筆者に勝つものを出す）
- ④首のストレッチ・・・首筋の前、後、右、左を伸ばす
- ⑤肩のストレッチ
- ⑥首回し
- ⑦肩の up・down（緊張・解緊）

- ⑧腰痛体操
- ⑨膝を組んでウエスト捻り
- ⑩「ずいずいずっころばし」を歌いながら一人で指遊びをする。
- ⑪「川の流れるように」

(2) 本時の感想〈気付き・反省〉

- ・ジャンケンゲームの時、ゲームを楽しむ余裕が出てきたのか故意に負けたり、相子になったりして「負けたー!」「相子ー!」と大きな声が出ていて雰囲気が良くなった。
- ・腰痛体操の背筋を丸くして脱力するところで笑いが起き、雰囲気が明るくなった。

(11月20日と同じ様子であった。)

第28週目 12月27日(木) 参加者 10名

(1) 活動内容は先週と同じ

(2) 本時の感想〈気付き・反省〉

- ・今年最後だったので「お正月」を歌いながら指折りゲームをし、年内の体操教室を終了した。

## 5. 結果と考察

「I園」におけるリハビリテーション(体操教室)の効果が現われた5項目についてまとめた。

(1) ジャンケンゲームの反応がよくなって、「勝った!」「負けた!」「相子!」と声が出るようになり、積極的にゲームに参加できるようになった。

- ① 毎週ウォーミングアップとしてグー・パーまたはグー・チョキ・パーと指の運動を繰り返して行った。(反復練習の効果)
- ② 第10週目に「ジャンケンゲーム」に挑戦した。ルールは筆者に勝つものを出す事である。この時の表情は、筆者に勝つものを考えて行動に移す事に必死な様子であった。
- ③ 第15週目になると、「最初はグー、ジャンケン ポン!」の直後に「勝った!」「負けた!」「相子!」と一部の人から声が出るようになった。以前には見られない反応であった。少しずつゲームを楽しめるようになったのだろう。
- ④ 第27週目頃になると、ゲームを楽しむ余裕が出てきたのか、故意に負けたり、相子になったりする人が出てきて教室の雰囲気を盛り上げてくれるようになった。  
ジャンケンゲームに関しては以上のような変化が見られた。

(2) 他人(隣席)との接触を取り入れた動きも、拒否せずにできるようになった。

- ① 始めの頃は腕を左右に挙げた時など、手が触れたら嫌悪感を露わにする人もいたが、第23

週目は、「ずいずいずっころばし」を歌いながら、隣の人の指の輪の中に自分の人差し指を入れて遊ぶ事も自然にできるようになった。

(3) 他の人の動きにアドバイスができるようになった。

① Iさんは60代女性 症状は老人性うつ病である。

教室がスタートした当初は表情が暗かったが、3～4ヶ月ほど経った頃から、他の人の車椅子を押して移動の手伝いや、椅子の片付け、ある時は周りの人の動きにアドバイスをしていた。半年経った頃Iさんは症状が良くなって退所していった。

(4) 身体のコントロールが上手になった。(ex. 左右非対称の動き、動きのリズム変化、上下肢の動きの組み合わせ等、複雑な動きにも対応できるようになった。)

① 第3週目に行なった右膝と左肘をタッチ、左膝と右肘をタッチをする。(上下肢の動きの組み合わせにも反応が良かった。)

② 車椅子に座っている姿勢がとても悪いので、背筋を伸ばしたり、丸くしたりする腰痛体操を取り入れてみたら、背筋を伸ばす事は自力ででき気持ちよさそうだった。

③ 第10週目 この頃からいろいろな運動に対する反応が少しずつよくなってきた。

④ 第17週目 約3ヶ月が過ぎ、提供した動きに対する反応が全体的によくなった。特にIさんは理解が早い。Iさんは上記の(3)と同一人物である。

⑤ 第17週目 3、4人の人に「木曜日楽しみにしているよ。」と声をかけられた。これは体操による精神的な効果と言えるだろう。

⑥ 第18週目 右左、右左(タン タン タン タン)と足踏み運動を(タン タン タ タン)とリズムに変化をつけてみたら良く動いていた。

⑦ 第19週目 拍手遊びのバリエーションとして、拍手をしない所で片手は頭を触り、もう一方は膝を触るといように左右非対称の動きにしてみたら、戸惑う事もなくすんなりとできとても反応が良かった。(左右非対称の動き)

⑧ 第20週目 拍手遊びのバリエーションとして、拍手をしない所では片手は頭、もう一方は鼻を触る事を行ったら、リズムは少し遅れていたがきちんと動いていた。(左右非対称の動き)

⑨ 第23週目 拍手遊びのバリエーションとして4と8、3と5、1と6は拍手をしない。その時は足踏みをする。上肢と下肢の動きの組み合わせもうまくできていた。

(5) 何よりも笑顔が頻繁に出るようになった。

① 第10週目 3ヶ月が経とうとしているこの頃から、ちらほらと笑顔が出るようになった。

② 第15週目 これまで一度も笑顔を見せなかった人が、笑顔をみせてくれた。

③ 第23週目 腰痛体操の脱力をする所で、「アイスが溶けるように・・・」とか「フニャ



フニャ」などの表現で脱力をして見せたら、TさんとOさんには、とてもおもしろかったようで大きな声で笑い出した。続けて何度も動いて見せたら更に大笑い。二人が笑っている様子を見て周りの人達も大笑い。同じ話題で全員が笑い出したのはこれが初めてのことであった。そのお蔭で教室の雰囲気がとても明るくなった。Tさんは、88歳 女性 右足大腿部骨折、Oさんは87歳 女性 脳梗塞 である。

## 6. ま と め

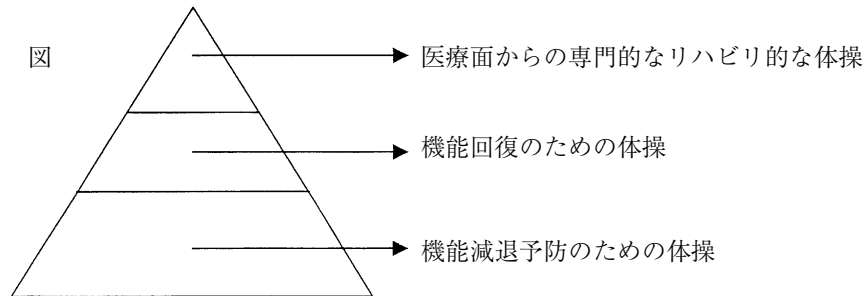
入所者の機能減退の防止訓練と生活に張りをもたせることを目的として始まった「I園」でのリハビリテーション（体操教室）は、試行錯誤を繰り返しながら半年が経過した。3ヶ月経過した頃から、動きに対する反応が良くなり参加者の笑顔が見えたり、笑い声が頻繁に出たり、教室全体の雰囲気が明るくなるなどの変化が見られるようになった。その内容をまとめると次の通りである。

- (1) ジャンケンゲームの反応が良くなって、「勝った!」「負けた!」「相子!」と大きな声ができるようになり、積極的にゲームに参加できるようになった。
- (2) 他人（隣席）と接触する動きも、次第に拒否せずにできるようになった。
- (3) 他の人の動きにアドバイスができるようになった。(Iさん 60代女性 老人性うつ病)
- (4) 身体のコントロールが上手になった。(ex. 左右非対称の動き、動きのリズム変化、上下肢の動きの組み合わせ等、複雑な動きにも対応できるようになった。)
- (5) 何よりも笑顔が頻繁に出るようになった。

上記の変化は、体操の効果として手応えを得るに十分なものであった。中でも、残存機能を最大限に生かそうとする気持ち、前向きに生きようとする気持ちなど、特に精神的な効果も顕著に表れていた。

今後は、提供した体操の内容を区分し、それぞれの運動群と体操の効果との関係を明らかにし、整理する事が課題となった。

このような結果から、今後の「I園」の体操教室について、次のような方向付けが考えられる。まず第一に、スタートから半年近く経過して参加者の性格や症状等の特徴もわかってきたので、症状別の体操教室にしたほうが行き届いた指導が可能ではないか。第二に、週一回より開催頻度を多くしたほうが、より効果が期待できるのではないか。第三に、現在の機能減退予防を目的とした体操教室から、より機能改善を意図とした教室、さらに医療面からの専門的なりハビリへ結びつくように段階的な教室の設定ができないか、等が考えられる。(図参照)



しかし、クリアしなければならない課題が多いのも事実である。きめ細かい指導を展開していくためには、マンパワーの確保や経済的な裏づけも不可欠である。指導者の育成システム、行政等の経済的な支援システム等の研究も併せて行っていく必要性を痛感した。

「I園」での、半年間の体操指導は、人の生き様や生と死、また、介護問題、福祉問題、家族のあり方など、個人的にはこれまで身近に感じる事が少なかった様々な問題を知るいい経験となった。また、体操の社会的意義を考える良い機会ともなった。今後も「I園」の方々と楽しく体操をし、より効果的な指導法を探って行きたいと考えている。

## 7. 謝 辞

本研究遂行にあたり、快く御協力して頂きました「I園」の方々に、心から厚くお礼を申し上げます。

## 8. 参考文献・セミナー等

- ・「高齢者・虚弱者の健康・体力づくり研究会 シンポジウム」  
主催 東京都エアロビック連盟  
高齢者・虚弱者の健康・体力づくり研究会
- ・生活体操研究20周年記念誌「不老体操で楽しく元気に」  
著 者：森園澄子 大森雅子 明石早苗 山田利香 松村洋美 熊野けい子  
川端トシ子 浅野雅子 鳥越頼子 渡辺陽子 牛久裕子  
志尾佳津子 小川葉子  
資 格：健康運動指導士 日本レクリエーション協会公認コーディネーター  
日本体育協会公認プログラマー1種 日本体育協会公認C級コーチ  
応急手当普及員 ヘルパー2級
- ・「よくわかる介護保険制度 イラストレイテッド」  
著 者：澤田信子 島津淳 戸栗栄次 菊地和則

発行者：藤田勝治

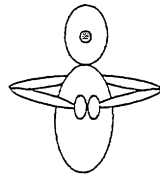
発行所：医歯薬出版株式会社

資 料

「川の流れのように」

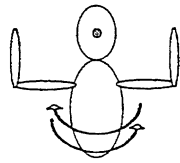
歌 美空ひばり

一、 知らず知らず 歩いてきた 細く長い この道



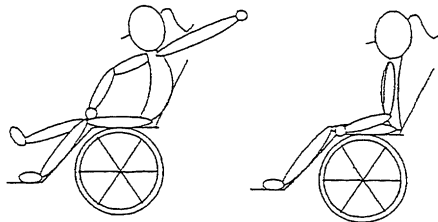
手のひらを合わせて押し合う

振り返れば 遥か遠く 故郷が見える



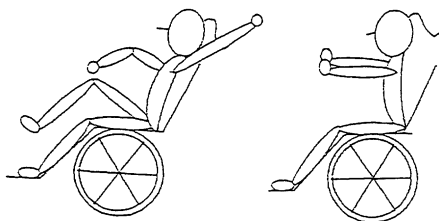
上体を右へ、左へ捻る

でこぼこ道や 曲がりくねった道



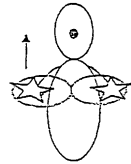
右手と左膝をタッチする  
左手と右膝をタッチする

地図さえない これもまた 人生



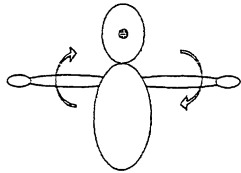
左膝を挙げ、右手をタッチする  
右膝を挙げ、左手をタッチする

あ あ 川の流れのように



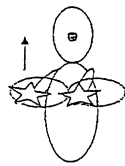
胸の前で腕を伸ばす  
手のひらで∞（8の字）を描きながら  
腕をだんだん上へ挙げていく

ゆるやかに いくつもの 時代は過ぎて



両腕を左右に伸ばし、腕を交互に捻る

あ あ 川の流れのように



上記と同様

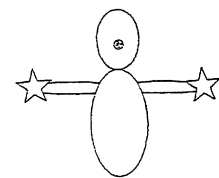
とめどなく 空が黄昏に 染まるだけ



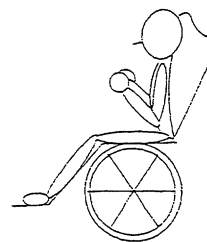
ジャンケンのゲーで胸の前に準備し  
腕を前方へ伸ばしてジャンケンのパー



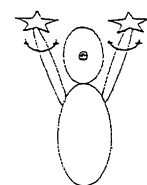
準備は同様



腕を左右に伸ばし  
ジャンケンのパー



準備は同様



腕を上方に伸ばし  
ジャンケンのパー