

# 「生活動作に着目した介護予防の普及に向けて」

## 【現状の把握アンケート】

- 訪問介護利用者全体の97%が掃除支援を希望
- 依頼理由の56%が整形疾患の悪化



東区介護予防センターの協力を得てR4実施予定

さあ、実践してみよう！

「動機付けのための資料」資料②や「生活動作に着目した評価表」資料③を作成。

行動変容につなげたい！

機能維持のためのメニューが介護予防センターにて実施する「タッピー体操」や「サッポロスマイル体操」と関連付くと、実践がしやすい！？

身近に実践できるようにしたい！

資料①作成



## 【令和2年度より継続課題】

掃除に着目した早期の介護予防の取り組みが必要なのではないかな

専門職に相談しよう！！

法人内 PT/OTに相談

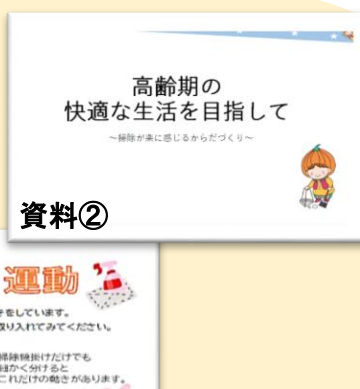
- ・現状と課題を共有
- ・保健師職との定例会議



掃除動作の特徴と必要な身体機能・能力を抽出してみよう



資料②



資料③

	月	日	日
TUG			
実力			
能力			
認知			
問題発見			
アクションプラン			
実施状況			
実施内容			
実施結果			
実施者			
実施日			
実施時間			
実施場所			
実施内容			
実施結果			
実施者			
実施日			
実施時間			
実施場所			

資料①

### お掃除動作と運動

普段何気なくやっているお掃除も細かくみると様々な動きをしています。これらも自分で掃除を続けられるように日常生活に取り入れてみてください。

- 掃除機からコードを引出す
2. 屈んでコンセントをさす
3. 中腰になり掃除機をかける
4. 掃除機をもったまま移動する

掃除機掛けだけでも結構な動きがあります。これだけの動きがあります。

これらの動きが大変になってきた方にはこんな運動をおススメします！

- B リーチ：上肢・体幹の柔軟性と重心移動
- C 中腰姿勢：体幹・下肢の筋力、柔軟性
- A 立位バランス：内野立位、ステップ
- D 物を持って歩く：体幹能力とバランス

Aの立位バランスに関する片脚立位、ステップを設えるのはP5-6！  
 Bのリーチに関する上肢・体幹の柔軟性を高めるのはP7-9！  
 Cの中腰姿勢に関する体幹・下肢の筋力、柔軟性を設えるのはP10-13！  
 Dの物を持って歩く動作に関する体幹能力とバランスを設えるのはP14-15！

### 札幌市東区 みんなのタッピー体操

足腰に力をつけていっしょに生活/介護行事しよう！

体操名前の由来に決めたこと、覚えておきましょう！

「タッピー」は「タッピー体操」の略です。

「スマイル」は「笑顔」のことで、笑顔が笑顔を作ります。

「体操」は「運動」のことです。

「サッポロ」は「札幌」のことで、札幌市東区に由来しています。

「スマイル体操」は「笑顔体操」のことです。

「サッポロスマイル体操」は「笑顔体操」のことです。