

5本指ソックスで転倒予防 ～履物で人生は変わる～

社会福祉法人芦別慈恵園

特別養護老人ホーム芦別慈恵園

施設サービス課長 和田直樹



元気に過ごしたいから

- 小指が床についていなかった
- 言われて恥ずかしかったけど
やってみようとおもって
足の指をひろげて
のばす運動をした









お客様がたの声

自分の力で何とかしたい！

- 1人で歩きたい！
- 1人でトイレに行きたい！
- 他人の手を煩わせたくない！
- いつまでも元気でいたい！



やってみなくてはわからない！

『あきらめていないだろうか？』

- この方はこんな病気があるから
- これ以上よくなるらない
- 介助が必要な方だから・・・

⇒何とかしたい！

取り組まないと変わらない！！

取り組まないと分からない！！！！





もみ塾の取り組み

| | |
|---------|---|
| 平成22年6月 | もみ塾を立ち上げる お客様とのコミュニケーション 「ふれる」ということを学ぶ |
| 施設内で | <ul style="list-style-type: none">・足の水虫の確認・インフルエンザ予防対策スプレー作成・爪のケア・各事業所(特養・DS・認知症DS・訪問介護等)で実施・学習療法後に実施 |
| 地域に向けて | <ul style="list-style-type: none">・介護予防講座～ハンドマッサージ講習・えがお塾(介護予防)～サロンと共にハンドマッサージ・老人クラブでハンドマッサージ講習 |



毎月の研修の中で・・・

- 足元が重要
- 足にうまく力が伝わらないと転倒
- 1本1本指の状態を把握

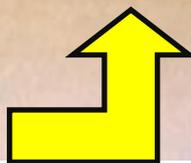
転倒から引きこもりを招く

**足の指1本ずつ力が入る事
足の裏が床にしっかりつく事**

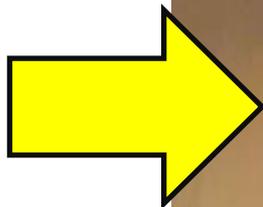
毎月の研修の中で...



扁平足



外反母趾



内反小趾

履物の大切さ

- はいている靴に着目
- 普段お客様が履かれている靴を体験

【靴が足に合っていないと...】

- 足の指に違和感
- ふくらはぎが重い
- 立っているのも辛い(力が入りにくい)





5本指ソックス

人は本来、裸足で歩いていた

- 導入するにあたり、職員も使用
- 足の指～1本ずつに力が入りやすい
- ユニットスタッフから紹介しお客様へ



**職員118名中
60名が愛用！**





・事例A様

A様 83歳 女性

平成22年3月15日入居

・アルツハイマー型認知症

要介護 4

移動 車椅子使用

移乗 全介助

・声かけや触れたりすると気持ちが高ぶることがある

ユニットで行った事

- 5本指ソックスの使用
- 毎日指の間をのばして、広げる
- スタッフが全員出来る様に



左足の写真



使用前

使用后(1月後)





・事例B様

B様 95歳 女性

平成26年6月11日入居

・両側脳梗塞

要介護 5

移動 車椅子全介助

排泄 ベッド上でのオムツ交換

食事 全介助(粥・きざみ食)

事例B様



入居時

現在





車いすから 歩行器へ移行



事例B様～平成26年10月現在

| 項目 | 以前 | 現在 |
|--------|------------------|----------------------------------|
| 介護度 | 介護度5 | 平成26年10月より 介護度4 |
| 移動 | 車椅子 全介助 | 歩行器 |
| 排泄 | オムツ使用 ベッド上全介助 | トイレ誘導 パット類使用 |
| 食事 | 粥食・きざみ食 全介助 | 常食・常菜 半介助 |
| ご本人様より | 私の足は腫れてるから歩けない！ | まさか歩けるとは！ トイレに行けるとは思わなかったうれしい |



取り組んでみて

『取り組み続けることが大切』

「更にお客様のために何ができるか」

⇒前向きな気持ちに

- * 足元をよく見る
- * 五本指ソックス
- * 足の指をひろげて、伸ばす！



現在・特養86名中68名・サテライト3名

| | | |
|-----------------|-----|--|
| さくらユニット 16名 | 14名 | <ul style="list-style-type: none">・水虫が良くなってきている・指の間が広がった |
| きららユニット 12名 | 5名 | |
| ほたるユニット 12名 | 7名 | <ul style="list-style-type: none">・足の甲のむくみ軽減 |
| ひまわりユニット 10名 | 9名 | <ul style="list-style-type: none">・歩行がスムーズになった・転倒減少・指の間洗しやすい |



| | | |
|----------------------------|-----|--|
| いこいユニット 12名 | 12名 | <ul style="list-style-type: none">・水虫軽減・指の間広がる |
| ふれあいユニット 12名 | 11名 | <ul style="list-style-type: none">・立位時力が入りやすい・冷え性少し改善 |
| ほほえみユニット 12名 | 9名 | <ul style="list-style-type: none">・指の間広がる・むくみ軽減・立位保持が良くなった |
| かざぐるま 19名 (サテライト型特養) | 3名 | <ul style="list-style-type: none">・指の間広がる・歩行しやすくなっている |



現在・在宅サービス、地域

| | | |
|-------------------------------|-----|---|
| デイサービス | 3名 | <ul style="list-style-type: none">・履くと楽な気がする・サービス利用中に使用 |
| 認知症対応型 デイ | 25名 | <ul style="list-style-type: none">・むくみ軽減 |
| ショートステイ | 3名 | <ul style="list-style-type: none">・サービス利用中に履くようになった |
| えがお塾 介護予防 脳の健康教室 サロン | 15名 | <ul style="list-style-type: none">・履いていない方も指の運動している・開催時毎回体操取り入れている・高齢者大学等でも紹介 |

今後～高齢化のまちだからこそ！

芦別市・・・現在人口約15,000人



高齢化率41%⇒北海道内で10番目



10年後・・・現在人口約13,000人

高齢化率45.8%

- 高齢化率があがることが悪い事ではない！
(未来がないまちではない！)

どんな人も笑顔で！元気に！

社会福祉法人としての役割・・・



市民みんなが
こころも身体も元気に！

『やっぱり家がいい！』



- 介護予防で
健康えがお体操を続ける
- 予防の予防で、働き盛りの市民にも講習開始

終わりに

履物で人生は変わる

お客様がいつまでも
元気に過ごすことができる様に

足元を...

見つめ続けます！

ご清聴ありがとうございました