自立・社会参加プログラムの効果

福岡県障がい者リハビリテーションセンター
永吉　美砂子

利益相反（COI）開示

筆頭演者氏名　永吉　美砂子

発表に関連し開示すべきCOI
関係にある企業はありません

センター概要

設置　福岡県

運営　社会福祉法人　福岡県厚生事業団

施設　障害者支援施設

事業　総合支援法に基ずく自立訓練

　機能訓練　１年６ヶ月　定員８２名

　生活訓練　２年　定員２４名

　施設入所支援　定員１００名

入所要件　移乗・移動自立　排泄動作自立

目　的

当センターでは、平成28年9月より生活期の障害者に社会参加を想定した実践的なプログラムを開始した。

このプログラムは、円滑な社会生活への移行を実現するためセルフケア自立から独居生活や就労が可能なレベルまで、その残存能力や目標QOLに合わせて、基本プログラム・選択プログラム・応用プログラムと段階的に組み立てられている。

今回、この新しいプログラムの有効性について報告する。

1. 基本プログラム

理学療法（PT）・作業療法（OT）
言語療法（ST）・心理療法
トイレ・洗面所掃除・リネン交換
リハビリ講座

2. 選択プログラム（13種類）

障害の状態や目標に合わせて利用者が自発的にプログラムを選択する。
ヨガ・リズム体操・スポーツ・水中歩行
農園芸・音楽・木工・写真・旅行・釣り
認知トレーニング・ステンシル・インテリア

３．応用プログラム

就労、独居などの社会参加を前提に模擬的な就労、生活場面を実践する。

- 館内清掃プログラム
- 就労前プログラム
- パソコンプログラム
- 単身生活プログラム

週間スケジュール

	月	火	水	木	金
9:10～ 1限目 ～ 9:50	掃除	リネン交換	掃除	掃除	掃除
10:00～ 2限目 ～10:40	ヨガ 基本	ヨガ 基本	ヨガ 基本	ヨガ 基本	ヨガ 基本
10:50～ 3限目 ～11:30			リズム体操 基本	就労前 基本	就労前 基本
13:00～ 4限目 ～13:50	農園芸 基本 就労前	音楽 農園芸 木工 基本	基本 就労前	農園芸 木工 スポーツ 館内清掃 基本	農園芸 スポーツ 基本 就労前
14:10～ 5限目 ～15:00	基本	認知 旅行 写真 基本	基本	基本又は リハ講座	基本
	プール	インテリア（随時） ステンシル（月1回）	釣　り	プール	プール

＊「基本」は基本プログラム（理学療法・作業療法・言語療法・心理療法）

1. 基本プログラム

トイレ掃除

洗面所掃除

2. 選択プログラム

①ヨガプログラム

体力・柔軟性向上、筋力増強、筋収縮と呼吸法によるリンパや血流の改善、呼吸法・瞑想によるリラクゼーション・ストレス解消を図る。

2. 選択プログラム

②リズム体操プログラム

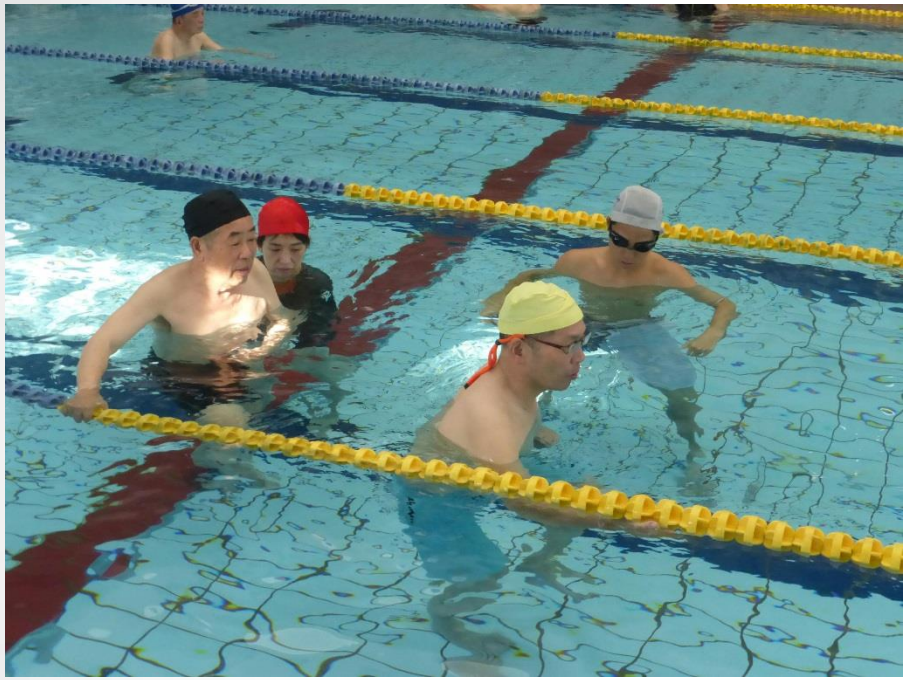
　有酸素運動を通して心肺機能・全身持久力の向上、また、リズムに乗って楽しく身体を動かすことにより心身のリフレッシュを図る。

2. 選択プログラム

③スポーツプログラム

体育館でスポーツを楽しみながら体力増進、身体機能の維持・改善、協調性の獲得を図る。卓球、バドミントン、風船バレー、ダーツ、ボッチャ等を実施し、障がい者スポーツを推進している。

2. 選択プログラム



④水泳・水中歩行プログラム

水中環境の特性を活かし運動を行うことで、リラクゼーション、体の安定性・バランスの向上、関節可動域の拡大、体力・持久力の向上を図る。アクアエクササイズ（水中歩行、水中リズムプログラムなど）を実施する。

2. 選択プログラム

⑤農園芸プログラム

農業従事者の社会復帰、農作物や植物を育てることによる生きがいや家庭での役割の発見、**農作業によるフィットネス向上**を図る。季節ごとに収穫祭を行い、メンバーで喜びを共有しコミュニケーションを図る。

2. 選択プログラム

⑥音楽プログラム

楽器演奏による認知機能改善、音楽によるストレス解消、歌唱による肺活量増進、他メンバーとの協働作業による社会性維持向上、**趣味・生きがいの再獲得**を図る。歌、楽器演奏、音楽鑑賞などを行う。演奏会等で披露する。

2. 選択プログラム

⑧写真プログラム

カメラマン、写真撮影・編集業務従事者の社会復帰、趣味の再獲得、作業遂行能力向上、他メンバーとの協働作業による社会性維持・向上を図る。プログラム紹介用写真撮影、年間アルバム作成、バースデーカード作成、行事等の写真撮影などを行う。

2. 選択プログラム

⑦木工プログラム

建築業者の復職、手指巧緻性や体幹バランスの向上、趣味生きがいの再獲得を図る。
生活に必要な棚や箱の作製、破損した備品の修理や施設の営繕を実際に行う。

2. 選択プログラム

⑨認知トレーニング

麻雀・将棋やゲームを通して、**脳の情報処理能力を高め**、体幹・上肢・手指巧緻動作能力・注意力・集中力の向上を図る。
囲碁・将棋・オセロ・麻雀・テレビゲーム・テーブルゲーム等を行う。

2. 選択プログラム

⑩旅行プログラム

「障がいがあっても旅行は楽しめる」ことを経験し、活動意欲や企画遂行能力の向上を図る。旅行先の調査・移動手段、方法など・企画をメンバーで行い、公共交通機関を利用して実際に旅行をする。

2. 選択プログラム

⑪インテリアプログラム

活動性の向上、趣味の開発、企画遂行能力の向上、他メンバーとの協働作業による社会性の向上を図る。
センター内の壁・作品展示などのコーディネート、花・観葉植物の設置、季節（行事）の装飾などを行う。

2. 選択プログラム

⑫釣りプログラム

非麻痺側上肢でえさを取り付け、体幹バランスを保ち、海釣りやルアー釣りなどを行う。趣味の再獲得、企画遂行能力の向上を図る。

2. 選択プログラム

⑬ステンシルプログラム

手指巧緻性、活動意欲の向上、趣味・楽しみの開発・再獲得を図る。

3. 応用プログラム

①館内清掃プログラム

障がい者就労で求人の多い清掃作業を施設内で実践し就労へ進める。メンバー同士で作業を計画することで、主体性・自主性の促進、社会性向上や脳の活性化を図る。

3. 応用プログラム

②就労前プログラム

実際の就労に必要な基本知識の習得、能力向上を図る。外部事業所から受注した作業を行ったり、事務作業、生産作業を行う。職場実習、障がい者職業センター、就労関連事業所の見学、バースディパーティー企画などを行う。

3. 応用プログラム

③単身生活プログラム

退所後の単身生活にむけて、**模擬的な独居生活体験**を行う。自立生活を行う上での問題点や課題を明確化し、それをリハビリテーションで解決し、安心して単身生活に移行することを目的とする。

3. 応用プログラム

③パソコンプログラム

IT関連企業の復職や新規就労に向けて、パソコンの上級技術指導を行っている。

効　果　判　定

- 身体機能面

  10m歩行速度

  移動手段の変化

- IADL・QOLの変化

プロフィール

		PG（＋） n=43	PG（-） n=30
男女比	男性（人）	38	24
	女性（人）	5	6
平均年齢	（歳）	49.5	49.7
疾患（人）	脳出血	22	13
	脳梗塞	13	6
	くも膜下出血	3	3
	脳外傷・脳炎	4	7
	切断	1	1

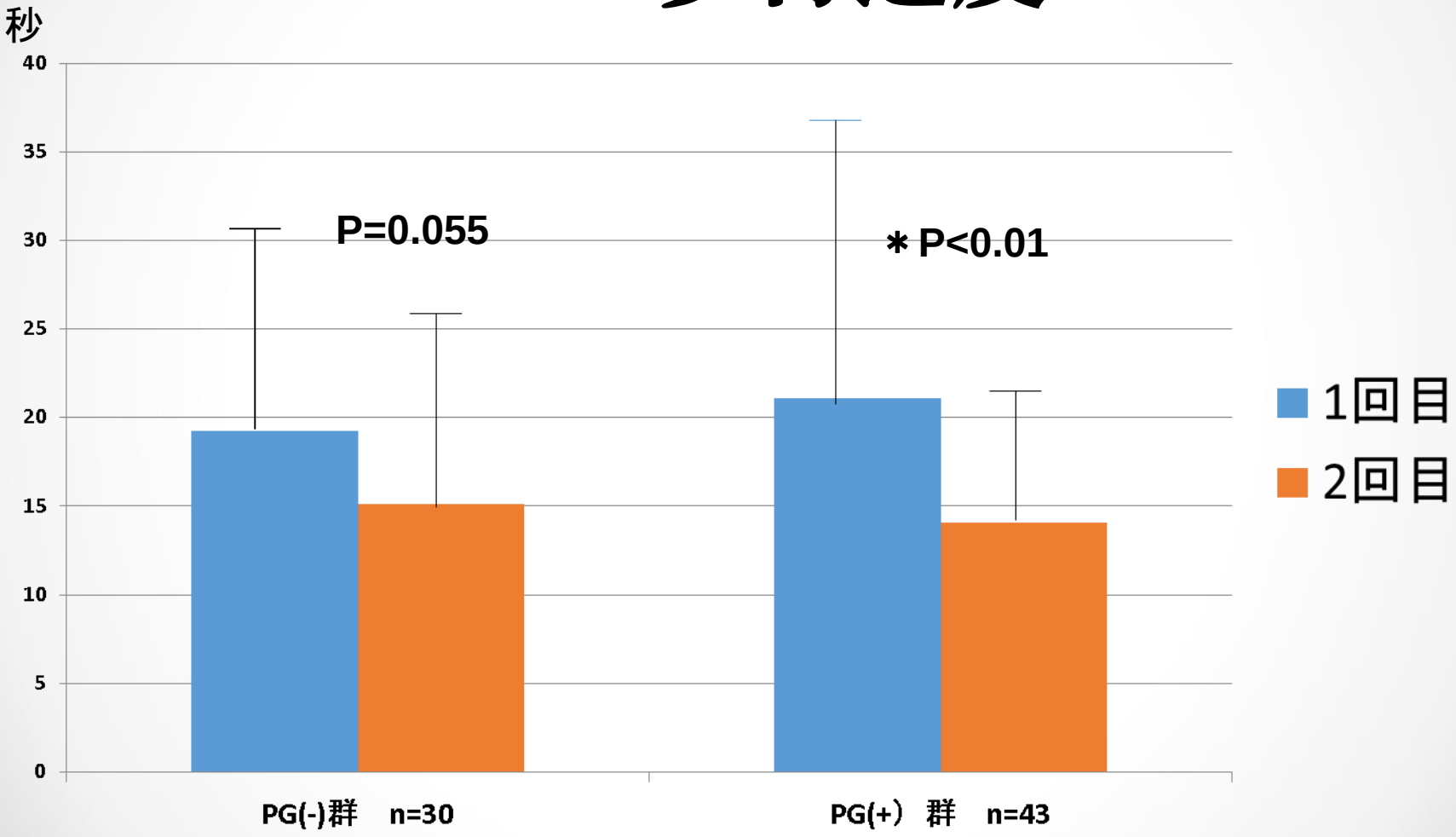
プロフィール

	PG(+) n=43	PG(-) n=30
麻痺		
左	20	11
右	22	15
四肢	0	1
切断	1	1
失調	0	2

10m歩行速度結果

(秒)	PG(+) n=43	PG(-) n=30
1回目	21.07± 16. 16	19.27 ±11.61
2回目	14.09 ±8.11 (P=1.74E-05)	15.1 ±10.67 (P=0.055)
速度改善平均値	6.86 ±9.29	4.17 ±11.21

10m歩行速度



移動手段改善率

車いす→歩行器 1点　歩行器→4点杖 1点
4点杖→ T字杖　1点　T字杖→独歩　　1点

	PG(+)群 n=43	PG(−)群 n=30
1点	8(19%)	4(13%)
2点	2(5%)	1(3%)
3点	5(12%)	3(10%)
計	15(35%)	8(27%)

新プログラム導入から1年経過

IADL・QOLの変化

① 運動系プログラム選択者の35％に移動手段の改善
② 障がい者スポーツに積極的に参加
③ 余暇・小旅行・コンサート・求職活動などの外出
④ トイレ・洗面所の適切使用
⑤ 独居に対する自信の獲得

障害者スポーツ

第35回障がい者卓球まつり
団体戦　優勝

第18回全国障害者スポーツ大会
（福井しあわせ元気大会）
フライングディスク　　福岡県代表

ま と め

1. 生活期の障害者73人のうち43人に運動系選択プログラム（ヨガ・卓球・農園芸・バドミントン・水中歩行・リズム体操）を5ケ月以上施行した。

   プログラム開始前後の10m歩行速度をプログラム非選択群（従来の運動療法を行う基本プログラム群）と比較検討した。

2. プログラム非選択群では10m歩行速度に有意な改善を認めなかったが、運動系選択プログラム群では、有意な歩行速度の改善を認めた。

さらに移動手段・IADL・QOLの改善も認められ活動量が上がった。

3．5つの運動系選択プログラムには複合的な身体運動が含まれ、フィットネスが向上したと考えられる。

運動系選択プログラムは、生活期のリハビリテーションプログラムとして有効である。

転　帰

	平成28年度	平成29年度	平成30年度 9月1日現在
復職	3. 1%	8.1%	1. 0%
一般就労	1. 6%	0%	9. 1%
障害者能力開発校	3. 1%	0%	9. 1%
就労系福祉サービス	20. 4%	18. 0%	4. 5%
医療機関	10. 9%	8. 0%	13. 6%
家庭復帰のみ	28. 1%	38. 0%	31. 8%
介護保険施設等	3. 0%	5. 0%	0%
障害者グループホーム	19. 0%	18. 0%	4. 0%

今後の課題

① 効果判定を複合的に進める

② プログラムの充実を図る

③ 利用者のエンパワメントをさらに強化する