

障害の程度に幅がある大規模施設

施設の悩み

- 大規模生活介護施設で利用者が多く、利用者によって障害の程度や体力の差が大きい
- 利用者の状況に合わせてどのような運動ができるのかがわからない

運動プログラムの内容

レベルに合わせた運動で楽しく体を動かそう

①運動能力・認知能力に応じたグループ分けで無理せず楽しく運動に取り組む

歩行の速度や安定性、障害物への対応、指示の理解などの観点から利用者全員の状況をプログラムの初回に確認し、運動能力や認知能力に合わせた6つのグループ分けを行いました。グループごとに運動メニューを変えることで、活動量に合わせて無理なく運動に取り組むことができました。

②比較的運動能力の高いグループに対する運動プログラム

身体の動きに大きな支障がなく、一定の指示が理解できるグループに対しては、運動量を確保できるように、身体を大きく動かす運動やバランスボールを使った有酸素運動等を実施しました。

<ウォーミングアップの例：動物歩き>

- ・くま、あざらし、クモなど、動物の動きを模した姿勢で一定距離を歩く運動です。
- ・腕や足などで自分の体を支える筋力が鍛えられます。

<メイン運動の例①：ミニハードル&ケンケンパ>

- ・ハードルやケンケンパのマークに合わせてまたぐ／跳ぶ運動です。
- ・対象物に合わせて身体を適切に動かせるようになることが目的です。

<メイン運動の例②：雑巾がけリレー>

- ・他者を意識して競争を楽しみながら瞬発力を鍛えられます。



動物歩き(くま)



ミニハードル&ケンケンパ



施設職員の声

初回は動きの模倣やケンケンパの理解が難しいようでしたが、一度やった運動は回を重ねるごとに上手にできるようになり、動きにキレも出てきました!



指導団体の声

達成感と他者への認識を促すため、ゴールをしたらハイタッチを必ず行うようにしました。最初は反応が薄かった人も、次第に笑顔でハイタッチを求めてくるようになり、ハイタッチを通じた交流ができるようになりました。

社会福祉法人啓光福祉会 啓光えがお(多摩市)

- 施設利用者 障害種別・程度：主に知的障害者(重度が中心)、その他身体障害車いす利用者：18人
- 参加人数：55人程度(6グループに分かれて実施) ●サポート職員数：8人程度

③車いす利用者など身体に障害のあるグループに対する運動プログラム

身体拘縮や筋肉の弛緩がある利用者のグループでは、日常での身体運動・体位変換が少ない方向けに体をほぐすマッサージや大玉送り、バランスボールを使ったストレッチ等を行いました。

<プログラムの内容例>

・**体ほぐし** 施設職員が利用者の腕・手・脚をゆっくり圧迫しながらマッサージをして体をほぐします。

・**大玉おくり** 大きなボールを使い、頭の上や体の横からボールを送ります。上体を反る、ねじるなどの動きが目的です。

・**バランスボールを使ったストレッチ(要補助)**

バランスボールに移乗し、うつ伏せ/仰向けの姿勢で体を伸ばします。また、バランスボールに座った利用者の体を補助者が弾ませ、体幹を刺激します。



バランスボールストレッチ



施設職員の声

じっとしている事が苦手な人でも、マッサージなどが気持ちいいとわかると落ち着いていられる事がわかりました。バランスボールでは普段は見られない笑顔がみられたことも収穫です。

重度障害のある人は日常で動くことが少なく、年齢とともに体が固くなってしまうので、ストレッチの前に丁寧にほぐしてあげる必要があります。



指導団体の声

福祉施設からの声

利用者の変化が施設職員のモチベーションにもつながった

最初は運動プログラムが利用者にとってどのようなものになっていくのか不安でしたが、次第に参加者の身体の動きや表情に変化が見られ、声をかけたときの反応も前向きになりました。利用者の変化が職員のモチベーションにもつながっています。

運動プログラムを通じて、利用者の新しい側面が発見できました。また、職員もプログラムでの関わりをとおして、“本人の力を引き出し発揮できるように支援する”という目的に向かって、少しずつ“刺激”や“変化”をもたらすことができたと思います。

指導団体からの声

体力に合った運動に取り組むことが利用者さんの新たな発見に!

利用者さんは重度障害の方を含め55名と大所帯でしたので、初回に運動能力・認知能力別にグループ分けをするためのアセスメントを実施しました。

運動能力の高いグループでは粗大運動や有酸素運動を中心に、身体に障害のあるグループではバランスボールを使ったストレッチや体ほぐしを中心に取り組みました。

グループごとに適した運動に取り組むことで、職員さんからは「○○さんこんなことができるんだね!」など、発見と驚きの声を聞くことができました。

(特定非営利活動法人アダプティブワールド 理事長 齊藤 直さん)

CASE
9建物内のスペースを活用して
運動に取り組む施設

施設の悩み

- 利用者が取り組みたくなる、各利用者に合った運動を知りたい
- 動画等を参考に施設職員が見よう見まねで運動に取り組んでいるが、効果が実感できない

運動プログラムの内容

筋力と持久力を高め日常生活と作業を軽やかにできる体をつくろう

① 楽しみながら体力をつけるバランスボール運動

運動に慣れていない方や体を保持する力の弱い方にも取り入れやすい種目として、膝の負担が少ないバランスボール運動で下半身の強化や持久力の向上を目指しました。

<バランスボール>

- ・まずはボールに乗って身体を弾ませる練習をしました。
- ・転倒を防ぐため、骨盤を垂直に立て、膝の角度を90度に保てるよう、施設職員が後ろから補助を行いました。
- ・左右にステップを踏んだり、弾みながら腕を前後、上下に動かしたりと、楽しみながら姿勢を保持する力を強化しました。



バランスボール運動



指導団体の声

疲れて自分で弾むことができなくなった場合には、施設職員さんがボールを弾ませてあげても同じように筋肉に刺激が入ります。



施設職員の声

利用者さんは、弾む動きが好きな人も多いようです。順番待ちの間にも、動いている人を真似して一緒に身体を動かさず姿が見られました。

② 地域行事にも参加しやすい運動を取り入れたプログラム

施設職員が主体となって取り組みやすい内容として、ドッジボールと大縄跳びに挑戦しました。ステップワークやミニハードル等でルール認知や動作の基礎力を鍛えられていたため、スムーズに取り組みました。これらの種目は地域の行事などでも取り上げられることが多いので、スポーツを通じた地域交流のきっかけになることを期待しています。

<ドッジボール>

- ・ペアで下手投げ、胸の位置からボールを押し出すチェストパス、片手投げと段階的に練習しました。
- ・「狙って投げる」ことができるよう、フラフープの中にボールを通す練習もしました。
- ・まずはルールが分かりやすい「中当て」からチャレンジしました。



中当て

社会福祉法人万葉の里 この里(国分寺市)

- 施設利用者 障害種別・程度：主に知的障害(2度が中心)、その他精神障害、身体障害
車いす利用者：なし(杖利用1名)
- 参加人数：16人程度 ●サポート職員数：6人程度

<大縄跳び>

- ・縄を使わずに両脚ジャンプ、着地の練習からスタート。施設職員と向かい合わせになり「せーの！」で線を飛び越える練習をしました。
- ・まずは「郵便屋さん」の動きを少しずつ人数を増やしながら取り組みました。



大縄跳び



施設職員の声

帰りの体操の時間や余暇活動の時間の20分程度で取り組んでいます。想像以上にみんな上手に取り組めていました！大縄跳びも夢ではないと思います。



指導団体の声

- ・ドッジボールではボールの空気を少し抜いて掴みやすくすると良いですよ。
- ・縄跳びでは、多くの利用者さんが両足でジャンプをすることに加え、動いている縄を認知して跳ぶこともできました。

福祉施設からの声

運動を継続することで効果を実感

普段は、毎朝のラジオ体操や作業後のストレッチなどに取り組んでいましたが、コロナ禍で運動の機会が減り、体重が増加した利用者さんも多いことが気になっていました。

今回、運動プログラムを行い、それぞれの利用者さんに合った体の動かし方を知ることができ、無理なく楽しく運動していただくことができました。更に効果的な働きかけをすることで、予想以上の運動能力を発揮されていたことは、職員にとって驚きでもあり、刺激もいただきました。また、それぞれの運動の目的と効果を教えていただくことで、運動に取り組む目標もできました。

最後の2回は、体育館での実施でしたが、施設内とは違った表情が見られ、広い空間で大きくノビノビと体を動かせていました。環境や方法を変える等の工夫で、運動量を上げることができると実感したので、地域資源も活用しながら、運動プログラムを継続していきたいです。

指導団体からの声

職員と利用者が一緒になって運動を楽しむメニューが完成

年齢・体格的にしゃがむ動作が難しい利用者さんがいらっしまったので、しゃがまずにできて運動量も確保できるバランスボール・大縄等に取り組みました。

大縄はいきなり縄跳びをするのは難しいので、段差や床に並べた輪っかを使って両足で跳ぶ練習から開始し、最終的には3・4名の利用者さんで大縄を10回跳べるようになりました。

職員さんも積極的に携わってくださり、年度後半は「こんなことに挑戦してみたい」と積極的な意見が飛び交いました。(特定非営利活動法人アダプティブワールド 理事長 齊藤 直さん)

運動活動への参加者の固定化に悩む施設

施設の悩み

- 普段運動をしない人や座っていることが多い人にも運動に取り組んでほしい
- 特別支援学校卒業後は外部の人と交流する機会が限られ、日々の刺激が少ない

運動プログラムの内容

たくさんの運動を体験して自分の好きな運動を見つけよう

①「できた!」を積み重ねて運動を好きになってもらう

普段運動をしない方でも興味を持てるように、ボーリングや机上のコロコロバレー、新聞紙ボール投げなど、簡単なルールで達成感を味わえるいろいろな運動を実施しました。

1回のプログラム内で複数の運動を組み合わせることで、苦手な運動がある場合でも、好きなタイミングで参加できるように工夫しています。

<コロコロバレー>

- ・作業にも使うテーブルの上で、柔らかいボールを使ってラリーをします。
- ・音楽が止まったらラリーを止める(注意の切り替え)、ボールを小さくする(集中力や上肢のコントロール能力)など、プログラム参加者の技術力向上に合わせてルールを追加し、飽きのこない工夫を行いました。



コロコロバレー



施設職員の声

長時間の運動が苦手な方も最後までいきいきと活動できていました。ボールだけでなく音楽にも意識を向けられていました。頭と体を同時に使うことができおり感心しました。

②日常生活や作業の時に必要とされる能力を刺激する

タオルを使ったストレッチ、バランスウォークやラダーを使った歩行運動を取り入れ、日常生活で必要とされるバランス能力や認知能力、集中力などの向上を目指しました。

<ラダー&またぎ運動>

- ・ラダー運動では、普通に歩く、1つおきにまたぐ、両足で跳ぶなどバリエーションを変えて認知機能や集中力を刺激しました。
- ・2つのいすの間に紐を渡してまたぎ運動では、バランスに不安がある参加者は施設職員と手をつないで挑戦しました。



ラダー & またぎ運動



指導団体の声

またぎ運動は片足で身体を支えるため、足関節や膝の安定性向上に繋がりますよ!

社会福祉法人由木かたくりの会 かたくりの家(八王子市)

- 施設利用者 障害種別・程度：知的障害(2度が中心)
車いす利用者：1人
- 参加人数：10人程度 ●サポート職員数：4人程度

③体力がある利用者に合わせた広い場所での運動

参加者の体力に合わせてより広い場所での運動を行うため、公園や市民センターの体育館等を活用しました。

これまでに施設内で取り組んだ運動を組み合わせたサーキット運動や、カラーボールを使った中当て、鬼ごっこなど活動量の多い運動を行い、筋力や持久力向上をねらうとともに、ストレス解消の効果も期待できます。

<地域人材のご協力>

- ・広い場所で施設内での運動よりも多くの利用者が参加することとなったため、「TOKYO障スポ&サポート」*で募集した市内にお住いのボランティアや、八王子市スポーツ推進委員の方にご協力をお願いしました。
- ・運動の準備や鬼ごっこの鬼役など、楽しく安全な運動実施のサポートとしてご活躍いただきました。



ボランティアと一緒に鬼ごっこ

*障害者スポーツボランティア専用ポータルサイト。詳細はP27。



施設職員の声

普段会うことがない方とコミュニケーションを取りつつ体を動かすことができました。人と接することが好きな利用者が多いので、地域の方に来ていただいて、いつも以上に楽しく取り組めていたと思います。

福祉施設からの声

回を追うごとに運動が上達し、いきいきと活動

指導者のわかりやすい説明と、楽しいプログラムにより、参加者の方々が良い表情で意欲的に取り組んでいました。長時間の運動が苦手な方も、最後までいきいきと活動されていたのが印象的でした。上達の度合いに違いはありましたが、参加者は回を追うごとに運動がうまくなっていったと思います。

後半の体育館での活動は他部署にも声をかけ、大勢の利用者が参加しました。施設での部署ごとの活動とは違った活気にあふれ、楽しそうな声が体育館に響き渡りました。ご協力いただいたボランティアなど多くのサポートの方々和交流できたことも嬉しかったようです。

指導団体からの声

運動の継続は施設職員も一緒に楽しむのがコツ

最初は施設職員さんに参加を促されても参加する事が難しかった利用者さんが、回を重ねるに連れて自ら参加してくれるようになりました。いつも不安そうな表情がパッと明るくなり、今では喜んで参加してくれています。

運動に継続して取り組むためには「施設職員も一緒に楽しむ!」ということが重要です。施設職員さんには「ハンディ」を付けるなど、運動内容をみんなで考えるのも楽しいですよ。遠慮せずと一緒に参加してみんなで健康になりましょう! (特定非営利活動法人SSAI協会 代表理事 長田 洋平さん)

CASE
11

利用者の健康課題に応じた 運動内容に悩む施設

施設の悩み

- 卒後で運動機会が減った利用者の体力増進や生活習慣病のリスクの低減に取り組みたい
- 多くの利用者が参加し、運動の習慣化につなげられる新たなメニューを知りたい

運動プログラムの内容

施設内でも取り組みやすいメニューで身体活動量の向上を目指そう

① 座ったままでも車いすでも取り組める！ ゆっくりとしたリズムの健康体操

従来の準備体操の速くて複雑な動きへの対応が難しい参加者の方向けに、ゆっくりで簡単な動きでも身体機能の維持等の効果が得られるよう工夫した体操を行いました。腕の上げ下げや肩回し、股関節を曲げるなど、座ったままでも大きな筋肉を動かすことで、その後の運動にも取り組みやすくなります。※NHKの番組において「こみゆと小平」と「こみゆステージ」が共同考案した「バリバラ体操」を実施しました。



指導団体の声

ゆっくりと無理なく関節を動かすこと、できるだけ動きをシンプルにすることがポイントです。音楽もそれに合わせたテンポのものを選んでみてください。

② 楽しみながら日常動作に必要な身体機能を高める運動

日常生活の中で使用する身体の様々な部位を刺激する種目を組み合わせた「MBKトレーニング」を実施しました。最初はそれぞれの動作を単体で行い、徐々に難易度を上げたり、連続して行ったりすることで活動量を増やしました。直線のレーンを複数作ることで、スペースを有効活用する工夫をしました。

< M:またぐ > ・ミニハードルや小さな輪っかを連続してまたいで、足をしっかり上げる練習です。転倒予防にもつながります。

< B:バランス > ・ハーフポールの上をバランスを取りながら歩きます。ハーフポールを裏返して、難易度を上げる取組にもチャレンジしました。

< K:くぐる > ・床に置かれたフラフープの中に入り、フラフープを手で掴み持ち上げ、身体をくぐらせます。フラフープを持つときにしっかりとしゃがむことで、スクワットの動きを加えています。



MBKトレーニングのイメージ



動きを視覚化する工夫



指導団体の声

ゆっくりと丁寧に一つ一つの動きを行うことで、より効果が得られます。参加者の状況に合わせて内容や組合せを変えて取り組めると良いですね。

参加者も興味を持って繰り返し取り組んでいたのも、ミニハードルやフラフープは普段の活動でも取り入れてみたいと思います。



施設職員の声

社会福祉法人未来 夢の樹みどり(小平市)

- 施設利用者 障害種別・程度：主に知的障害(2度が中心)、その他身体障害車いす利用者：3人
- 参加人数：40人程度(フロアごとに分かれて実施)
- サポート職員数：20人程度

③弾んだ気持ちを落ち着かせるためのリラクゼーション

障害のある方の中には、リラックスの感覚を得ることが難しい方もいます。運動を終えて施設の活動に戻ったり、家に帰ったりする前に気持ちを落ち着かせるメニューを取り入れました。椅子や床に座って、参加者が取り組みやすくゆったりできる姿勢で行いました。

<ボッチャボールを使った筋膜リリース>

- ・ボールを使って肩回りや腕などをゆっくり擦ります。緊張を緩めたり、筋肉をほぐしたりするほか、血行を良くする効果があります。

<顔ヨガ>

- ・耳を掴んで上にあげたり、グーチョキパーの手の動きに合わせて顔の表情筋も動かします。



リラクゼーション



指導団体の声

筋膜リリースはラップの芯を使って行っても良いですよ。職員や利用者同士で取り組むと、コミュニケーションのきっかけにもなります。

音楽をオルゴールにするほか、電気を消して取り組むと、よりリラックス効果が得られると思いました。



施設職員の声

福祉施設からの声

提供メニューを参考に、自分たちでも運動の習慣化をスタート

回を重ねるごとに運動プログラム実施日を楽しみにしている利用者も増え、身体の動きが良くなってきたと感じます。特に、体育館を利用した際は一人ひとりが伸び伸びと運動することができていました。日常生活でも穏やかに過ごす様子が少しずつ増えているように思います。本施設の課題であった運動不足の解消には、月1回の本事業のプログラム以外での取組の必要性を感じています。そのため、9月からは提供していただいたメニューも参考にしながら、チーム制で取り組むレクリエーションの中に運動チームを作りました。今後も利用者が楽しんで取り組める運動を取り入れながら、チームメンバーを増やし、運動の習慣化に取り組みたいと考えています。

指導団体からの声

「動きたい!」「やりたい!」を引き出すプログラムと環境の工夫を

こだわりがある方や他者との距離に敏感な方もいるので、その方達も楽しめて、自然に心も身体も動き出すような運動プログラムの提供と、参加者のストレスを少しでも減らした環境下でできるよう施設職員との連携を心掛けました。回を重ねるごとに指導者に注目するようになったり、自分から進んで取り組むようになったり、リズム体操で先生役をする方も現れる等、参加者が主体的に取り組む様子が見られ、運動量も増えました。

(一般社団法人こみゆと小平 理事長・代表理事 上野 あかねさん)

身体障害や難病による 車いす利用者を中心とする施設

施設の悩み

- 施設での活動はボッチャなどの投げる運動に偏りがちで、バリエーションが少ない
- みんなで取り組める一体感のあるスポーツをしてみたい

運動プログラムの内容

いまできる活動への意欲を高め、運動を楽しめるようになろう

① 残存機能を生かした活動で運動することに慣れる

最初に行った体の動きの確認で、車いす上で手や腕(上肢機能)を使って生活している方が多いことがわかり、全員で取り組める活動としてゴロ卓球を行いました。

<ゴロ卓球>

- ・ テーブルを全員で囲み、ボールを転がして打ち合います。
- ・ 身体機能に合わせて手や木製の板、手作りのラケットなどを使って取り組みました。
- ・ ボールに反応しやすくするため、鈴入りの音が鳴るボールを使用する、ボールの大きさを変える等の工夫を行いました。



ゴロ卓球



指導団体の声

繰り返して行ううちに、力の調節ができるようになる、普段使わない方の手を動かす、リーチ範囲が広がるなどの変化や、頭をあげてボールを追ったり、体を起こしたり、前後左右に動こうとするなどバランス反応もみられるようになりました。

② 目に見える達成感で楽しみながら取り組む呼吸運動

神経・筋疾患の利用者も多いことから、肺炎予防を目的として、吹き矢を使って簡単にできる呼吸運動にも取り組みました。

<吹き矢>

- ・ スポンジに吸盤がついた市販のおもちゃの吹き矢を使いました。
- ・ 少し高めの方に的を設定することで、自然に上体を起こし、顔を上げて息を吹くよう促しました。
- ・ 飛距離を計測することで、より遠くへ飛ばそうという意欲の向上や、「前よりできるようになった」という達成感に繋がりました。



吹き矢



施設職員の声

楽しみながら呼吸器の運動ができてよかったです。普段の活動でも「今日使う?」と吹き矢を自ら準備しようとする人がいる等、日常的な運動に取り組みやすくなっているように思います。

社会福祉法人福生市社会福祉協議会 生活介護事業所 はっぴい・れんげ園

- 施設利用者 障害種別・程度：主に身体と知的障害(重複障害)
車いす利用者：9人
- 参加人数：6人程度 ●サポート職員数：4人程度

③ゲーム性のある種目に挑戦

ゴロ卓球や吹き矢を通して運動することに慣れてきたタイミングで、よりゲーム性があり、全員で楽しめる種目に取り組みました。

<ハンドサッカー>

- ・利用者からの希望でハンドサッカーに初挑戦しました。
- ・車いすの自走ができない方も、施設職員と協力しながら、パスやシュートの練習を行いました。

<福生市主催のパラスポーツ体験教室に参加>

- ・今後の継続的な運動機会の確保に向けて、福生市が定期的で開催するパラスポーツ体験教室に参加しました。
- ・会場にいる他の参加者と一緒に、慣れ親しんだボッチャや、初挑戦となるモルックを楽しみました。



ハンドサッカー



パラスポーツ体験教室でのモルック



施設職員の声

ハンドサッカーでは普段の活動と比べて明確な役割を持つことができたため、動きが増えたり楽しそうな声を出したりと意欲的に活動する人が多くみられました。パラスポーツ教室への参加後には、利用者から「また行きたい」という声があがっていました。

福祉施設からの声

活動の中から利用者の「できる」を発見

今回は当事業所の中で、身体障がい分野の利用者様が通うはっぴいが参加しました。

事業への参加を決めた理由は、利用者様に提供できるプログラムを増やすきっかけとなることが少しでも学べたら良いなという思いからでした。

初めのうちは慣れない活動に対してどのような反応があるか不安な点もありましたが、職員も一緒に楽しみながら取り組めるゲーム形式中心のプログラムを取り入れていただけたため、利用者様からは「楽しかった」「またやりたい」と好評でした。全体のプログラムをとおして、普段の活動だけでは気づくことが難しい利用者様の隠された力を発見することもできたため、今後の活動の幅を拓けることにつながる有意義な時間だったと思います。

指導団体からの声

参加できる運動が増えたことで、意欲や一体感にもプラスの効果

利用者様の身体機能に合わせた運動のやり方を職員様にアドバイスし、車いすでもできる安全で効果的な運動支援をしたことで運動のバリエーションを増やすことができました。また、体を動かす楽しさや意欲など、心理的效果も見られてとてもうれしく思います。障がいは様々でそれぞれ動かせる機能も違いますが、スポーツを通して障がいがある人もない人もお互いを理解し一緒に取り組むことで一体感が生まれ、社会性への効果も生まれたのではないかと思います。

(公益社団法人東京都理学療法士協会 障がい者の運動支援委員会 委員長 多賀 留美さん)