口演 | リハビリテーション

2026年10月22日(木) 14:00 ~ 15:00 | 第6会場（ライトキューブ宇都宮　2F　大会議室201）

[O-L007] リハビリテーション7

座長：岡本 恭介（ソフィア都筑）

[22-O-L007-07] 女性入所者のリハビリ：心身へのダブルアプローチ

乙女の心と体を取り戻せ！

*勝俣 昌宏、井上 裕貴、深澤 愛美、坂本 美沙、高橋 唯、小俣 美里 (山梨県　医療法人介護老人保健施設ノイエス)

【はじめに】

入所者のQOL を維持・向上させるためには、身体的健康と精神的健康両者の推進が必要である。特に、女性入所者の場合は、身体を対象とした取り組み（身体リハビリ）に加えて、自身の美容への興味と満足度を刺激することで、自己表現力と対人交流力をアップさせ、集団活動や社会参加への意欲を啓発する取り組み（美容リハビリ）が、心身の健康に繋がることが期待される。ノイエスでは、令和7年7月から希望する女性入所者に対して、身体リハビリに加えて、美容リハビリを両輪として積極的に行っているので報告する。

【対象】

希望女性18名、年齢73-94歳（中央値85.5歳）、要介護度2-4（平均2.6）

【方法】

１．身体リハビリ（集団体操）

週に２回、約１時間、男性リハ職員が実施。体操の動作見本を見せながら、大きな声に合わせて集団で体操を行う。内容は、立ち上がりや上下肢・体幹筋力を鍛える運動が中心で、ラジオ体操や歌謡曲（北国の春、瀬戸の花嫁など）に合わせたお楽しみ体操などを実施。

２．美容リハビリ（ネイルケア、マニキュア、ネイルアート）

月に１回、約１時間、女性リハ職員を中心として実施。初めに希望者には電動ネイルケア器を用いて手指爪の甘皮むきを行い、続いて６種類のマニキュアの中から入所者に好きな色を選んでもらい、はけを用いて丁寧にマニキュアを塗布、希望者には数種のネイルアート用小シールを貼付。最後に、アロマ入り保湿クリームでハンドマッサージを行う。

【結果】

１．身体リハビリの効果

開始半年後に身体的評価を行い、5回立ち上がりテストは21.4±11.3秒から 17.0±2.7秒に短縮、TUG (Timed Up & Go)テストは22.3±5.0 秒から18.5±9.83秒に短縮した。Barthel Index、５メートル歩行速度テストも改善した。

２．美容リハビリの効果

全員に笑顔がみられ、『若返ったみたい』、『綺麗になった』、『気持ちが晴れやかになった』などの発言が聞かれた。『お化粧して外出したいので、リハビリも頑張らなければ！』とADLアップに対する前向きな発言も増加した。開始半年後のアンケート調査では、大多数が美容リハを継続したいと回答した。

【考察】

集団体操は、リハ職員や他入所者との交流を新たに生み出し、楽しみながら筋力アップに繋がった。美容リハは、自身の身体への関心を復活させ、心身ともに前向きな気持ちを醸成させた。女性入所者に身体面・精神面の両面からアプローチすることは、入所者の自己肯定感と対人交流力を向上させ、QOL向上に繋がる有効な方策であると考えられる。

©2026 公益社団法人 全国老人保健施設協会