

野バラの取り組み

利用者の体重のコントロールについて

体重をコントロールする理由

- 野バラでは利用者は食欲がある一方で、カロリーを消費するような運動をすることがなかなか出来ない。
- そのため利用者の体重増加が長年の問題となっている。
- そこで利用者の体重のコントロールに取り組む目標を立て、実践することにした。

調査の対象者

- 対象者：A氏（82歳・要介護3）
- 期間：2014年4月～2015年12月
- 当初の体重：48.6kg
- 目標体重：47.0kg
- 食欲：旺盛
- 特記事項：心臓に持病があるため激しい運動が出来ない。また膝痛もあるため歩行は短時間のみ可能。

1章：現状の把握

- A氏は日頃から体重を47kg台にしたいと話しているので、野バラに入所してから毎月体重を測定している。
- しかし平成26年10月には体重が51.9kgまで増えたので、まずは3kg体重を落とすことを目的に取り組むことにした

2章:コントロールの方法

- 食事の量を調節→
 - ①毎食時はご飯の量が多くならないようにする
 - ②間食があった時は夕食の量を少なくする
- 日々の活動
- 体操・散歩・ボール遊び・輪投げ

食事の形態：H27秋の遠足



H28.2.12 A氏の夕食



H28.2.12 他の利用者の夕食

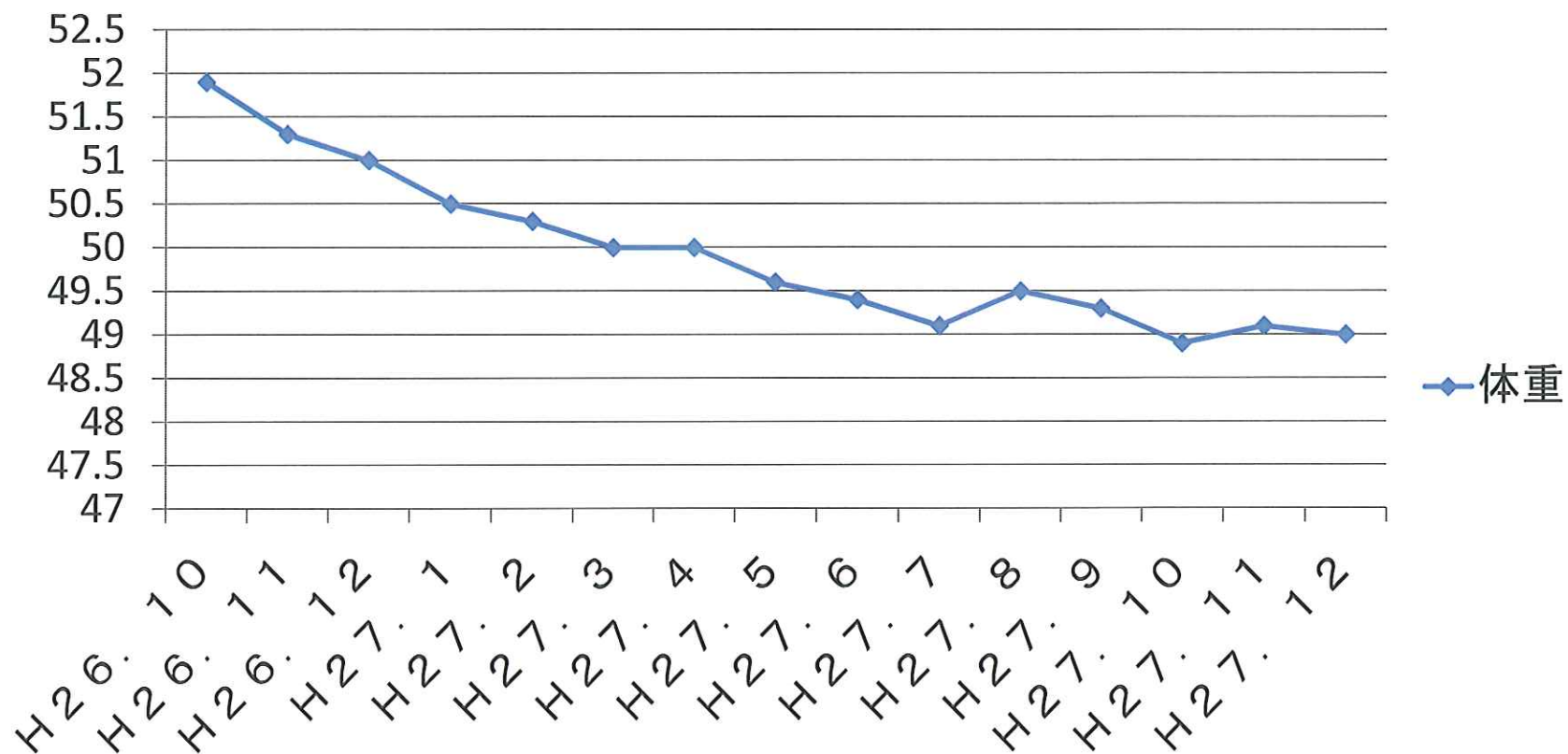


3章：中間評価

- 平成26年12月現在でのA氏の体重は51.0kgである。
- 平成27年はさらに体重を3kg減らすことを目標とする。
- 達成のための方法については当初のものを継続する。

体重の推移

体重



4章：成果

- 平成27年12月末現在、A氏の体重は49.0kgになった。目標には届かなかったが、ピーク時よりは2.9kg体重を減らすことが出来た。
- 職員と本人が取り組みを継続できたのが、体重を減らすことが出来た大きな要因
- 目標に届かなかった要因は？ 普段から食事は全量摂取することが多い方なので、無理がないように緩やかな食事量の調節をしていた。膝の痛み・眩暈などがあり、活動ができない日もあったこと

5章・評価と今後の課題

- 本人が望んでいる体重は身長からの標準体重であり、健康面から早急に望まれている体重ではないが、入所時からの希望でもあるので、食事・おやつを食べることの楽しみがなくなるようなないようにして、間食・食事の調節と適度な運動になる活動とのバランスを保つことで、無理のないように標準体重に近づけていく。