

## 行動制限最小化 看護部会での取り組み

行動制限最小化委員会は、精神科で自傷・他害などの理由で、隔離や身体拘束が余儀なく行われる患者さんに対して行動制限を最低限にすることを目的として、情報交換・共有のために設置された委員会です。その下部組織に実践レベルとして各病棟の副主任で構成されるのが看護部会です。

看護部会では行動制限最小化領域の認定看護師（現在：精神科認定看護師）を中心に精神症状による薬物療法や認知症、高齢による身体機能低下で転倒・骨折の予防としてずんどこ体操を実施しています。

ずんどこ体操は名古屋の「あいせい紀年病院」での「ずんどこ体操」を使用しています。ずんどこ体操はステップを踏むことや片足で体重を支える等の動きで平衡機能や下肢筋力の維持や改善を目的として行っています。

茨木病院では車椅子の方にも何か出来ないか…とずんどこ体操の車椅子バージョンを考案しました。リラクゼーション・レクリエーションの方に重きを置いたものとして試験的に一部の病棟で導入しています。

### 【ずんどこ体操より生きがいへ】

ある日の、病院での生活  
リズム感のある音楽風景  
ずん♪ ずん♪ ずん♪ ずんどこ♪ ♪♪♪  
何か体を動かしたいような…  
映像と元気な掛け声  
思わず体が動き出す  
意外と楽しい♪  
自然と笑顔になっているo(^\_^)o  
心地よい疲労感  
また、やってみようかな♪

### 【ずんどこ体操】



（あいせい紀年病院ホームページより）



【ずんどこ体操・車椅子バージョン】