

月刊 monthly DAY

VOL. 113

5 2009
月号

新企画&現場で役立つ
レク情報など満載!

【特集】

デイサービスで行う 機能訓練



好評
連載

転ばない体づくり
自宅でできる簡単リハビリ
中重度に方向けのレクリエーション
ネイチャークラフト 森の歳時記

いいところみつけた!
デイサービスセンター
久留米あいの里

でいらいふりポート

小倉明星園
デイサービスセンター

3 「個」を大切にする 機能訓練

株式会社 はっぴーライフ
代表取締役 辻川 泰史 氏

「座ってシリーズ」という独自の体操を実施しています。プロのインストラクターの指導を取り入れ、利用者様に満足してもらえる本格的なプログラムを提供することで回数をこなすだけのリハビリではなく、楽しく満足感の得られるサービスを目指しています。

はじめに

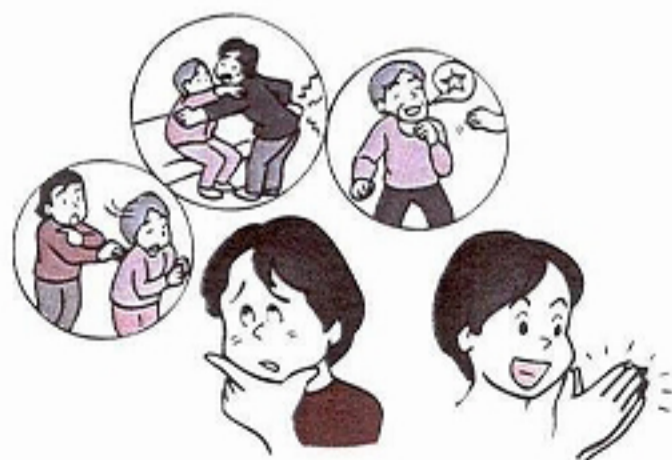
当施設ではデイ開設以降、ナースを中心とした機能訓練を提供してきました。しかし、「利用者様が飽きてしまっているのではないか」「ナースの機能訓練で、ナース自身に負担がかかっているのではないか」「機能訓練とは別に、気分を変えて行える活動はないか」と評価されていました。

そこで、私が通っているスポーツジムのインス

トラクターに相談したところ、そのインストラクターが高齢者用のプログラムを行っているということで、当施設でも実施してほしいと要請しました。

エアロビクス、ヨガ、フラダンスのインストラクターも紹介していただき、現在は週6日、固定のプログラムを行っています。

今回はその活動の様子や内容について紹介します。



セラバンド体操

まず、利用者様・看護師・スタッフが輪になり、皆さんの顔が見えるように位置します。

お互いの顔が見えることで、積極的に参加しているという雰囲気が高まります。



活動内容(1時間程度)

- ① 上半身の体操(肩をほぐすなど)と首回し体操
- ② 早口言葉
- ③ セラバンドを使った体操

まずは、肩をほぐすための上半身の体操や首回し体操などを行います。

身体全体がほどよくほぐれたところで、セラバンドを使用した上半身・下半身の体操を行います。

このとき大切にしているのは、利用者様一人ひとりの様子を見ながら、「無理をしている方はいないだろうか」「ついてこれない様子の方はいないだろうか」ということを常に意識することです。集団の場でありながらも「個」を大事にする、そんなコンセプトに沿って機能訓練を行っています。

「普段は体操なんかしない」と言われる方も積極的に声を出して参加され、「みんなと一緒にできるから」と、とても楽しんでおられます。みんなで行うことが張り合いとなっている様子が、体操の輪の中から感じ取れます。

体操終盤では、早口言葉も行っています。早口言葉は嚙下体操にも通じており、口を大きく開けて発声することで口の周りを活性化し、よりスムーズな嚙下が行えるようになります。

通所を始めた当初は発声が小さかった方も、

早口言葉でだんだんと大きな声を出せるようになり、それによって普段の会話でも積極的に声が出せるようになりました。

セラバンド体操は水分を摂るなどの休憩を5分ほど挟みながら、1時間行います。

あっという間の1時間ですが、実際に参加していただくと、この体操のもたらす効果は1時間以上のものであると実感していただけていると思います。



セラバンド体操



① 両手にセラバンドを巻いて片方の手を膝の上に固定し、もう片方の手を斜め上方へ伸ばします。反対側も行います。



② セラバンドを背中に回して脇の下から出し、手を前方にまっすぐ伸ばします。



③ ②の状態から両手を左右に広げます。



④ セラバンドを背中に回して、手を上下に伸ばします。上方下方の腕を入れ替えます。
(背中洗い・背骨洗い)



⑤ セラバンドを膝上に置き、前かがみになります。



⑥ セラバンドを膝上5～10cmで結び、片足を固定したまま片足を開きます。太ももを上げ4秒キープ、左右を入れ替え、3～4セット行います。足踏みを20回行います。



⑦ セラバンドを足首で結び前方、後方に動かして元の位置へ戻します。両足交互に行います。

座ってシリーズ：イスに座ったままで運動を行う

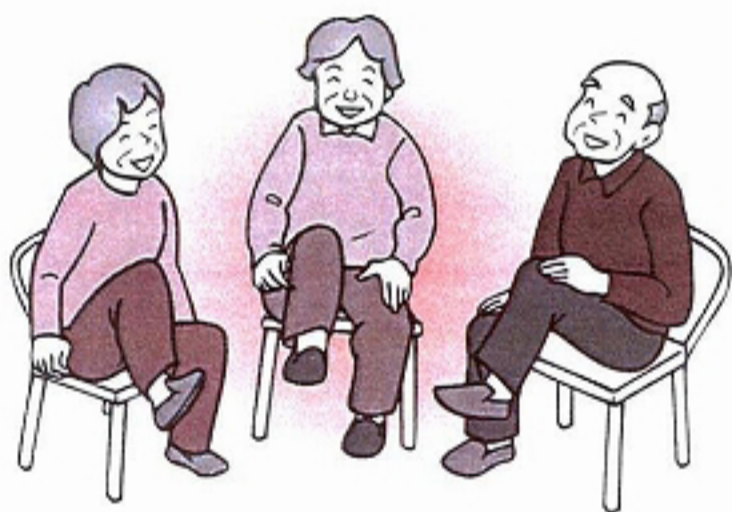
座ったままで運動することができるので、普段から運動に慣れ親しんでいない方にも抵抗なく運動へのアプローチをすることが可能です。

この運動の中には、心肺機能を高め、脂肪を燃焼させるための「有酸素運動」、腰痛防止・転倒予防のための筋肉を調整する「筋力トレーニング」、身体の柔軟性を養う「ストレッチ」などが組み込まれており、音楽をかけながら楽しく、足腰への負担も少なく運動を行うことができます。



またイスさえあればどこでもできるので、自宅で繰り返し行っていただくことが可能です。運動強度を変えることにより、さまざまな介護度の方に楽しんでいただいています。

実施しているクラスでは、運動の方法が分からない方、足腰に不安をお持ちの方、自立ながらほとんど身体を動かすことがない方、脳梗塞で倒れた方などのリハビリとして、いろいろな層の参加者が軽い汗を流しておられます。参加者からは、「肩こり、腰痛がなくなった」「ウエストのサイズが減った」「音楽に合わせるのが楽しい」「歩行速度が上がった」「自転車をこぐのが楽になった」などのご意見をいただいています。



座ってエアロ

座ってシリーズの基本になる運動。ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングに加え、脳に刺激を与え、物事の判断力を高めるためのコーディネーショントレーニングも加えたスタンダード編です。

座ってヨガ

「座ってエアロ」にヨガの特殊な呼吸法を加え、呼吸に伴う有酸素効果やリラクゼーション効果が含まれたレッスンです。



座ってフラ

フラダンスの特徴でもある物語性のある曲に加え、ハンドモーション（手の動き）で曲をなぞりながら進めます。簡単な振り付けの要素も含まれているので、脳を刺激しながら、そして歌を歌いながらレッスンを進めます。



詳細

■レッスン内容

レクチャー、ウォーミングアップ、有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ(時間、強度設定ともに調整可能)

■対象者

高齢者

■使用するもの

音響施設(準備可能であれば、速度調整機能の付いたCDまたはカセットデッキ、マイク)、参加者全員のイス、準備可能であればストレッチマット

みんなで日本一周：リハビリの器具(足若丸、セラバンド、歩行訓練バー)を使用した機能訓練

用意する日本地図は、利用者様とスタッフが協力して描き、県庁所在地ごとにイラストやコメントを書き加えます。

リハビリは目的もなくただ回数をこなすだけでは飽きてしまうので、「日本を一周する」という目標を持ち、なおかつゲーム感覚で行えるようコメントなどに工夫をすることで「また次回も頑張って日本一周を目指そう!」と次の通所への気持ちがつながります。

また、日本一周された利用者様には、スタッフから賞状が贈られるので、達成感も味わえます。



足若丸

電動サイクルで、利用者様の体力などに合わせてスピードを自由に調整でき、無理のない運動でジョギング並みの運動効果が得られます。

消費カロリー、運動時間、回数が確認できるので利用者様ごとの調整ができ、目標も立てやすいです。また、「座ってシリーズ」同様イスに座ったまま運動ができ、腰などへの負担も少ないので、歩行が難しい方でも行えます。心肺への負担が少なく血圧の上昇率も少ないです。

歩行訓練バー

歩行が不安定な方や長時間の自立歩行が困難な方でも、バーが両サイドにあるため転倒の危険がなく、安全に歩行訓練が行えます。バーを使用することにより体重が腕部と足部に分散し身体を支えるので、比較的少ない体力の消耗で長時間の歩行訓練が可能です。利用者様の身長や身体状況に応じてバーを調整できるので、脚部への体重の負担が少なく、関節の曲げ伸ばしにより関節の可動範囲を広げられます。また、歩行を目指す以外にも、立位の状態での運動なので前腕の強化にもなります。車椅子からの立ち上がり行為や起立訓練をしている方にも使用でき、長時間の立位姿勢保持にも有効です。