

くらしいきいき教室 企画提案書

高齢者の機能向上サービスに取り組んで10年の経験と、桑名市の地域包括ケア計画に沿ったサービスで高齢者の自立支援を後押しします。

この10年間で…

介護保険を卒業された方

40名以上

要介護度が改善された方

80名以上

※2段階以上改善された方
約20名を含む

事前訪問

リハビリテーション専門職を含む2名の職員がご自宅を訪問し、下記の項目を十分に確認します。

身体状況

日常生活
について

今後の目標
について

事前訪問

身体状況

- 身体の痛み
- 姿勢のくせ
- 既往歴の把握
- 通院状況の把握
- 投薬状況の把握



事前訪問

日常生活 について

1日の行動と生活環境（階段、段差、入浴環境等）を把握したうえで、生活動作で困難や不便を感じていること、改善したい事などを伺います。



事前訪問

今後の目標 について

教室に通うことにより、どう変わりたいか、
何ができるようになりたいか等、6か月で
達成できる目標を伺い、教室での運動計画
に反映させます。



生活応援会議



担当ケアマネージャーのケアプランと、事前訪問でのアセスメントを元に、個別支援計画を作成し、桑名市地域生活応援会議にて説明、会議での助言を受けてより適切な計画書に更新し、サービスを提供します。

**利用者様のニーズに合わせて
より生活のしやすさに特化した
個別機能訓練の提供**

寝起き

- 体を起こす
- ふとんからの立ち上がり



洗濯

- 洗濯物を洗濯機から取り出す
- 干す、取り込む



入浴

- 衣服の着脱
- 湯舟をまたぐ



トイレ

- ズボンの上げ下ろし
- ドスンと座らない
- 尿もれ予防



調理

- 立位の保持
- 調理器具を使う
(上肢の動き・手指の作業)



階段・段差

- 安全な昇降
- 敷居をまたぐ



**当事業所では、月・木週2回、
いきいき教室の為だけの時間
を設けました**

通所開始



通所初回には、施設内、トレーニングマシン、教室の内容などについてご説明するとともに、体力測定を行い、次回からのトレーニングに反映させます。

この体力測定は、3か月ごとに行い、教室でのトレーニングの効果を客観的に判断し、その後のサービスに活かす事が出来ます。

通所サービス

※詳しい内容については別紙参照

- 看護職員によるバイタルチェック
- 当所独自**のイスに座ったままできるストレッチ体操
- トレーニングマシンによる機能向上トレーニング
- リハビリ専門職による日常動作向上の為の個別機能訓練



一日の流れ

13:30 お 迎 え

13:30~13:40 バイタルチェック

13:40~14:00 ストレッチ

14:00~14:15 休 憩

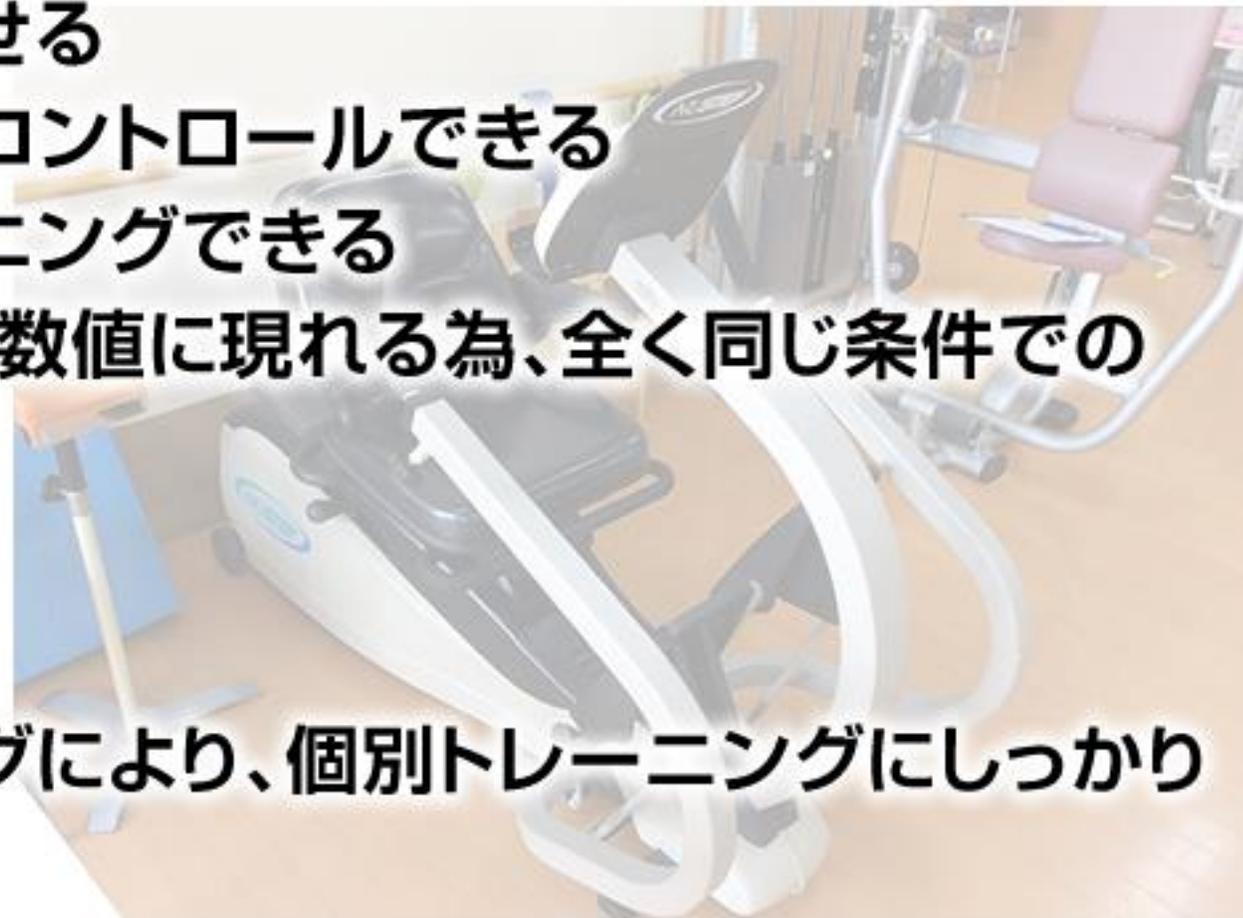
14:15~16:10 トレーニング・指導

16:10~16:30 体調確認、帰宅準備

16:30 ご 帰 宅

トレーニングマシンを導入している意味

- 筋力を安全に効率よく向上させる
- 正しい体の使い方を身に付けコントロールできる
- 効かせたい部分だけをトレーニングできる
- 徒手でのトレーニングと違い、数値に現れる為、全く同じ条件でのトレーニングが可能
- 客観的評価がしやすい
- 負荷の増減の微調整が可能
- 効率的な筋力向上トレーニングにより、個別トレーニングにしっかり時間がかけられる



「避難できるからだづくり」エクササイズ

身を守る動作



避難場所
までの移動

避難所での
体力維持

当所独自プログラム

災害時(震災・水害等)において、安全且つ速やかに避難ができる、健康なからだづくりのためのエクササイズを地域の団体に紹介しています。

利用者様のニーズに応じ
「くらしいきいき教室」
にも取り入れて行きます

毎月の訪問



毎月リハビリ専門職による訪問を行ない、トレーニングが目標達成や、自宅での動作の改善につながっているかをチェックし必要であれば、改善の為に自宅で安全にできる運動を提案し、教室でのトレーニングにも反映させます。

口腔指導



当施設にて1か月に1回、**歯科衛生士**による口腔アドバイスと講習会(嚥下訓練、表情筋トレーニングなど)の実施

栄養指導



管理栄養士の指導のもと、看護職員による食事、栄養、体重管理などを行います。

生活相談



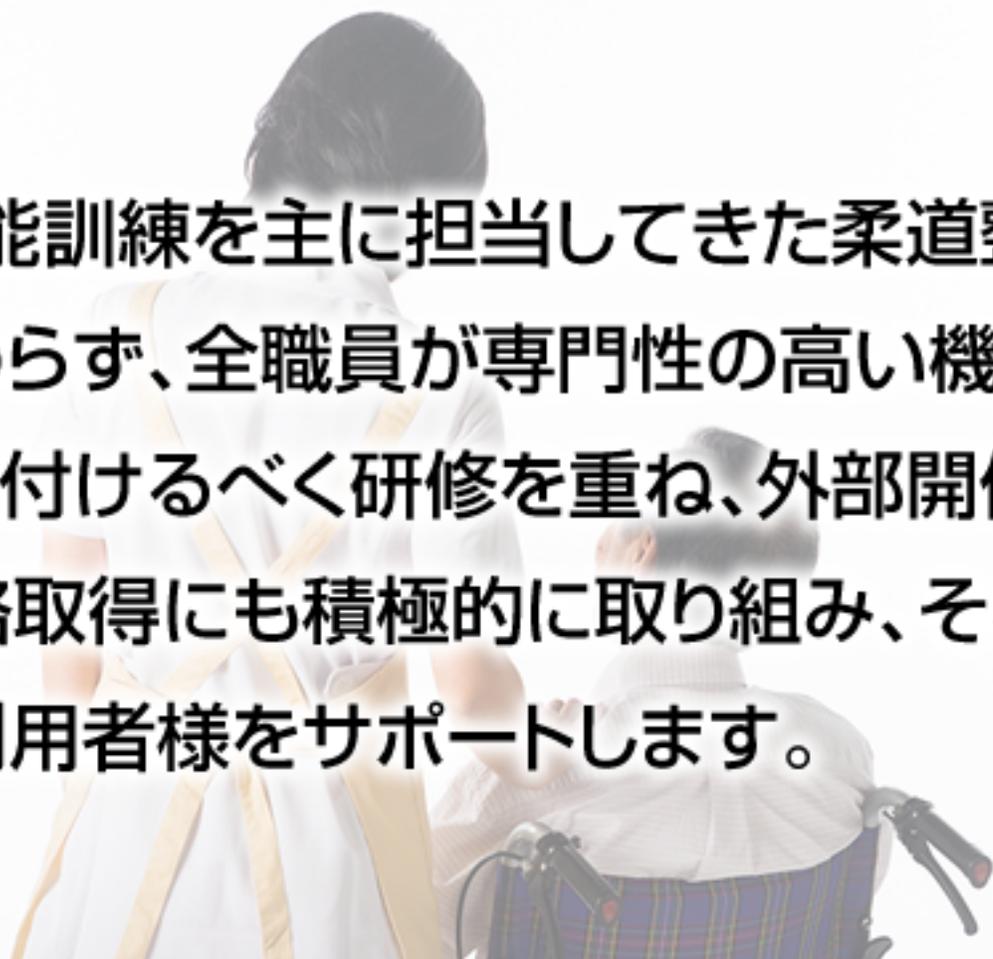
利用者様の御希望に応じ、
当事業所常勤の**社会福祉士**が、
日常における困りごとや悩みごと
に対し、相談業務を行います。

桑名市の施策、事業への取り組み

- 地域応援会議では、今現在9名のケースにかかわり、内2名が卒業されました。卒業後の通いの場の提供という位置づけで、自費での健康教室を週3回開催しております。
- 桑名市からの業務委託を受けて実施した、『からだいきいき教室』は平成18年から26年度までの9年間で3ヵ月1クール(週2回)の教室を25回開催し、およそ250名の高齢者の介護予防に取り組んでまいりました。

当所の取り組み 研修制度の充実

当所では、今まで機能訓練を主に担当してきた柔道整復師、看護師等の資格の有無にかかわらず、全職員が専門性の高い機能訓練、リハビリケア、介護のスキルを身に付けるべく研修を重ね、外部開催の様々な研修や、介護福祉士等の資格取得にも積極的に取り組み、それぞれの資格を生かした総合的な視点で利用者様をサポートします。



当所スタッフが保有する主な資格

- ◆ 東京都老人総合研究所 介護予防運動指導員
- ◆ 日本柔道整復師会 介護予防機能訓練指導員
- ◆ パワーリハビリテーション研究会 介護予防指導員
- ◆ 日本通所ケア研究会 リハビリケア専門士上級取得
- ◆ NESTA JAPAN シニアフィットネストレーナー取得
- ◆ NESTA 東海 ストレッチセミナー修了
- ◆ 認知症サポーター研修終了

そして10年間の経験と実績をもとに培われた、
ただメニューをこなすだけでない、
**利用者様自身が、どこに意識を向けるか
理解してトレーニングできるような指導**
を提供していくことにより、6ヵ月後の卒業以降も
自主的に体力を維持するセルフケア能力が身に
付きます。