

介護相談員だより

2013年 10月 第20号
連絡先：介護相談員事務局
四日市市介護・高齢福祉課
電話 354-8170
FAX 354-8280

介護相談員は、介護保険サービス事業所を訪問し、利用者からサービスに関する要望・不満・相談をお聞きし、事業所へ伝えることでサービスの向上へとつなげる役割をしています。どうぞお気軽にご相談ください。
今回の介護相談員だよりは、「筋力アップトレーニングに取り組んでいる事業所」を紹介いたします。

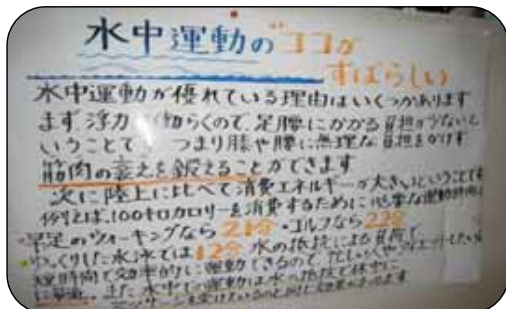
デイサービス菜の花

機能向上が必要と判断された方に対しサービスを提供し、自立した生活機能を維持し、状態の悪化の予防を目的とした運動の取組みを行なっています。専門の知識を習得した機能訓練指導員、介護予防運動指導員が立ち会います。今回は準備運動として行う基本体操をご紹介します。



日永英水苑

温泉の湯を利用し、運動するのに適した温度の中で、水中運動の歩行浴を行っています。これは7年前から続けていますが、長い方は初めから今までずっと続けられている方もみえます。膝や腰に負担をかけずに、運動量は2倍にも3倍にもなるということで、身体機能の維持向上や筋力アップに役立っています。週2回の練習で、1回5～10人の方が約40分間、楽しみながら運動されています。



みどりデイサービスセンター

午前の体操は主に下肢筋力に重点をおき、回数や負荷などを3パターン程用意し、^{まんべん}なく下肢筋力を鍛えています。体操の最後には利用者の自宅の状況などに応じて段差などを用意し、一人ずつ歩行訓練をします。



よっかいち諧朋苑デイサービス

★利用者の声★



スモールステップ (3分間)

下肢への負担を軽減し、安全かつ効果的なエクササイズが可能です。また、上下肢を動かす反復運動によって、持久力アップにもグッド！

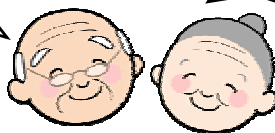


バイオステップ (5分間)

脳梗塞で入院してから歩くことができなかったが、諦めずに頑張った結果、自力歩行ができるようになり、感謝している！

退院後筋力低下していたけど、1ヶ月で入院前の機能を取り戻せた！

認知症の人も、皆で行えて、刺激になる！



くぬぎの木

平行棒で下肢の筋力アップや、ボールを使って車いすに座ったまま行える運動、広いホールを利用して歩行訓練を行ったりしています。必ず近くに職員が見守っているの、安心して取り組みます。利用者それぞれにあった筋力アップを行うようにしています。



四季の郷（潮彩の家）

市内の介護施設では初めて、「レッドコード」を取り入れました。天井からつるされたロープをつかんで、ゆっくり筋を伸ばしたり、関節を広げたりしてトレーニングを行っています。筋力の低下防止や、歩行のリハビリの補助、関節の可動範囲を広げる、肩こりの解消など体全身に効力があるようです。利用者は指導員と無理なく楽しんで取り組んでいます。



レッドコードとは…?

天井からつるされた赤いコードを使った運動は、「レッドコードセラピー」とも呼ばれ、リハビリやフィットネスエクササイズとして行われており、ストレッチングや筋力増強の為の効果的な運動療法です。

編集後記

筋力アップのトレーニングを取材させていただき、それぞれの事業所が工夫をこらし、利用者の皆さんが熱心に取り組んでみえるお姿を拝見することができました。利用者の方は「決して無理をせず続けることが大切だ」と笑顔で話してみえました。ますますお元気でいてほしいと思います。

「相談員だより」が皆さまとの良きかけ橋となれるよう、努力してまいります。お気づきの点がありましたら、お知らせください。

広報委員

小林摂子 松本くに子 山本智明 赤井眞知子 森洋子