

ケアの質向上へ、テクノロジーを導入・活用

機能訓練型デイ「えむずケア」
(京都・福知山市)



代表の達川実佐江さん

歩行の維持・回復へ、専用マシンでバランス訓練強化

リジナル介護予防体操「貯筋体操」を高年齢者へ指導する役割を担い、現在は指導者の育成に携わっている。

この活動を通じて達川さんは、地域の高年齢者に健康増進・介護予防の意識を持ってもらうことの重要性和、要介護認定を受けた人にも、機能維持・改善を目指すサービスを提供したいと、「えむずケア」を約5年前に立ち上げた。

運動意欲を引き出す

同事業所では、東京都健康長寿医療センター研究所の大瀧修一氏による「包括的高年齢者運動トレーニング」を、運動プログラムに採用。同トレーニングは、高齢者の身体機能向上へ向け、筋力や持久力、柔軟性、バランス能力をまとめてトレーニングするもので、同事業所では専用のトレーニング機器も導入した。

サービスでは最初の約45

分間、達川さんからスタッフの指導で、椅子に座ったままグループ体操を行う。ここでは、関節や筋肉をほぐし、次のトレーニングへ向けたウォーミングアップを行う。また、マシンでは鍛えられない指先や足先のストレッチも行い、物を掴んだり瓶のフタを開けたりする動作や、歩行時に地面をしっかりと蹴り接地するのに必要な、指先の力や柔軟性の確保にもつなげる。

グループ体操が終わると、利用者それぞれトレーニングに取り組み。事業所にはトレーニングマシンやエアロバイクのほか、セラミックボールを用いた足の温浴装置、脚のエアマッサージ器なども設置され、利用者は10分ずつ交代で利用する。

体幹トレーニングの改善へ

身体機能の維持・向上へ、ハード・ソフト面から色々とアプローチしているが、唯一、体幹を鍛えるためのバランストレーニングが、利用者にはあまり好評ではなかったという。

「鏡の前で、適度に不安定な姿勢となるバランスマットに乗



明るく楽しく元気よくをモットーに利用者をリード

り、足踏みや昇降動作などを行っていたのですが、一人で黙々と取り組むのが、比較的興味で楽しくなかったのかもしれない」と達川さん。