

## 【さくらデイリハセンター東戸塚】

スタッフ全員でご利用者様に寄り添い、

イキイキとした生活を支援する機能訓練特化型デイサービスセンター



管理者  
宮崎 浩一さん



看護師・機能訓練士  
山内 清子さん



生活相談員  
水上 裕美さん

### 私たちは機能訓練に特化した通所デイサービスセンターです

さくらデイリハセンター東戸塚は、地域密着型の通所介護事業所として2012年に開業しました。私たちはご利用者様の身体機能の維持、向上を目的に、機能訓練に特化したデイサービスを提供しています。

1回のデイサービスの定員は14名様。午前は9:00から、午後は13:30からの1日2回、およそ3時間のプログラムを提供します。営業日は月曜日から金曜日、年末年始を除いて祝日も営業しています。

機能訓練は、主にマシントレーニング、個別機能訓練、口腔機能訓練の3つの訓練から構成され、口腔機能訓練はご希望の方が任意で受けられます。

個別機能訓練は最大5名様ของกลุ่มで行う運動メニューで、リズム運動や器具を使用する運動を取り入れています。器具にはミニボール、セラバンド、新聞紙で作った棒など、安全に配慮したものを使用します。メニューは毎週変更し、ご利用者様が楽しみながら、飽きずに全身をトレーニングできるよう工夫しています。

個別機能訓練では、スタッフは一つ一つの運動の目的を日常生活と関連づけて、丁寧に説明するように心がけています。普段のご自宅での生活に必要な筋力をつけることを目的に考案した訓練ですので、たとえば上半身の運動をする時には「高いところにあるものをご自身で取れるように、腕を上げるための筋力を鍛える運動です」と具体的に説明します。このように、ご利用者様に運動の目的をご理解いただき、前向きな気持ちで機能訓練に取り組んでいただくことを大切にしています。

口腔機能訓練は総合的な口腔機能維持を目標としたトレーニングメニューです。誤嚥のリスクを減らして健康を維持したい、独居で会話する機会が少ないので口腔機能が低下しないよう訓練を受けたいなど、ご利用者様の多様なニーズに対応し、口腔環境を整え健康を維持できるよう努めています。口腔機能訓練は任意で選択いただくメニューですが、現在はご利用者様の8割の方が訓練を受けています。

## 「目配り」「心配り」「気配り」でご利用者の「安全」を第一に

当センターのスタッフ全員が常に意識しているのが「目配り」「心配り」「気配り」の「三つの配り」です。ご利用者が安全に気持ち良く訓練を継続されるためには、スタッフが常にご利用者に「目配り」することが不可欠で、ご利用者に分かりやすく伝わる表現方法＝「気配り」を工夫しています。また、機能訓練のメニューを設計する際には、機能訓練士の意向だけでなく、ご利用者の心に寄り添った「心配り」を第一に設計することが、ご利用者の身体機能維持向上に繋がると考えます。介護の現場では目で見えるものだけではなく、感じとること、察することが重要になります。人それぞれ視点や感性が違うため、スタッフは常に意見交換し、共有し、学ぶことを大切にしています。

当センターではご利用者様との繋がりを強くする取り組みに加えて、ケアマネージャーへの積極的な情報提供にも取り組んでいます。ケアマネージャーとご利用者様の情報を常に共有し、意思疎通を強化することで、最善の生活環境を提供できるよう心がけています。

## コロナ禍での対策

コロナ禍で私たちがもっとも気がかりなこと、それはご利用者が訓練を中断することで筋力が低下し、今までできていた動作ができなくなってしまうことです。また、人に会う機会が減り、「イキイキと暮らしたい」という意欲がなくなってしまうことです。

そこで、当センターでは、ご利用者に安心して訓練を続けていただけるよう万全の感染症対策を行い、その上でセンターでの訓練が難しいご利用者様には、ご自宅でもできる運動メニューをイラストにして「宿題」としてお渡しすることで、機能訓練の継続を支援しています（右図例）。また、しばらくサービスを中断されているご利用者様には、ご本人やご家族と連絡を取りご体調に変化がないか確認するとともに、新たな「宿題」をお渡しするなど身体機能の低下を防ぐ対策を講じています。

このように当センターでは、たとえセンターへの通所が困難な状況でもご利用者に寄り添い、身体機能の低下を防ぎ、イキイキとした生活を支援できるよう、日々サービスの向上に努めて参ります。

## 《自宅で健康を維持向上するための「宿題」例》

**①背中と肩のこりをほぐす「背巾洗い」**



- ★左右どちらかの手でタオルの端を持ち頭の後ろから背中にたらし
- ★腰の後ろに回したもう一方の手でタオルの端をつかむ
- ★背中を洗うような動作で上下に5～10回動かす
- ★タオルを持つ手を入れ替えて繰り返す

**②背筋を伸ばして「脇伸ばし」**



- ★タオルの両端をしっかりと持ち頭の上に腕を伸ばす
- ★背筋と両腕を伸ばしたまま体を左右どちらかに倒す
- ★倒した側の腕でタオルを引っ張り気持ちいいと感じる位置で10秒間キープ
- ★左右交互に5～10回繰り返す

**③太ももの内側**



●ポイント  
\*息を止めずに、足を動かしながら行う

- ★タオルを両膝に挟む
- ★両膝からタオルを抜けないようにしながらタオルを上へ引き上げる（10秒間を1～2回）

**④足の引き上げ**



●ポイント  
\*膝はひざかき上げる程度でOK  
\*息を止めずに、足を動かしながら行う

- ★タオルで左膝のやや手前を抑える
- ★左膝をわずかに引き上げタオルで下へ抑える（10秒間を1～2回）
- \*右膝でも同じように行う

2021年 1月						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2021年 2月						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						



さくらデイリハセンター 東戸塚

〒244-0801 横浜市戸塚区品濃町 545-30 クライテリア東戸塚 1F TEL 045-825-0133/FAX 045-825-0134

**HASC** 株式会社ヘルスアンドソーシャルケア事業団

〒221-0844 神奈川県横浜市神奈川区沢渡 1-2 菱興新高島台ビル 4F TEL045-317-8814/FAX045-317-8824