

## 「ご利用様がパイロット」



リハビリ専門デイサービスみなとも（弥富市）  
永野瑞紀（作業療法士），上野翔平（デザイナー）

## 「ご利用様がパイロット」

一人ひとりが様々な問題を抱える中で、暮らしへの豊かさや希望はどのようなことから見入らせるのでしょうか。その一歩は全て「向かうべき場所やその道を自分で決める」という本人による主体性から始まると考えています。「これをしてください。」「あれをしてください。」という他者に決められた道では、結果だけを追い求めてしまい、その道を歩くことすらつまらないものになってしまいます。自分で道を選択し、自らの足で歩むことは新しい発見やその道中を享受することにもつながると思います。

私たちのリハビリ専門デイサービスでは、運動を通してご利用者様自身に主体性をもって取り組んでもらうような支援を心がけています。いくなれば、ご利用者様が自らの希望や目標に向かって飛び立つパイロットです。そのご利用者様を私たちスタッフはチーム全体でサポートしています。

スタッフは理学療法士・作業療法士、看護師、インストラクターがおり、各役割を明確にしています。理学療法士が全体を見渡し、それぞれのご利用者様の希望や目標に対して、身体状態や症状から必要なエクササイズのプロ提案、生活でのアドバイスをしています。そしてご利用者様がパイロットとして飛行機を操縦する際に目標に対しての軌道修正を行っています。

看護師はご利用者様の心身の状態を把握し、目標に向かって安全に飛行ができるように支援しています。インストラクターはご利用者様に寄り添い、エクササイズと一緒に実施したり、相談に乗ったり、ともに旅する仲間です。

この役割のもと、ご利用者様自身で飛び立てる環境をつくり、本人の自主性を育むための取り組みを行っています。

しかし、ご利用者様一人ひとりには抱える問題も身体の状態も様々です。私たちはその個々人に目を向けて、オリジナルのエクササイズメニューを作成しています。さらに、そのメニューをトレーニングカードとしてご利用者様自身に渡し、身につけて運動に取り組んでいただいています。これはパイロット自身が飛行するための操縦方法のようなものです。一人ひとりが「私の目標のために必要なこと」を見える化することで、本人のタイミングで自主的にエクササイズを行えるようにしています。

理学療法士としてはご利用者様の来所時の様子やエクササイズの実施状況を見て、メニューは適切かどうかを常に確認し、生活環境を想定してご利用者様に対応するメニューの作成を行っています。看護師はご利用者様の状況を視診したりバイタルを測定、管理したりすることで、運動の継続や休憩の促しを判断します。インストラクターはメニューについてご利用者様に説明するほか、実施中に会話をすることでご利用者様の思いを言葉として汲み取り、今後の支援につながるようにスタッフに共有します。

### みなとも太郎 様

- 青竹踏み
- スクワット 5回×3セット
- 肩・肘コントロール（お手玉・指輪）
- ゴムチューブ（股開き）
- リカンベント 強度① 10分
- 有酸素運動
- ボール転がし（座位）
- 自転車こぎ（上肢）5分×2セット
- バランスディスク乗り
- タオルかけ
- 棒体操

家での家事に少しずつ参加できるようにする



### ▲ トレーニングカード



▲ エクササイズ風景（左：マグネットを利用したデュアルタスクトレーニング、右：有酸素運動）

さらに、エクササイズ自体を楽しませることを大切にしています。パイロットとしてつまらない景色の中を飛行するだけでは必ず飽きてしまいます。そのために、ゲーム性を導入したり、意匠性を工夫したり、集団でのエクササイズを導入したりすることで、エクササイズに取り組みたくなる環境づくりをしています。施設の専属としてのデザイナーもおり、ご利用者様との関わりの中でプロダクトやグラフィックの提案を行っています。周りの景色を変化させたり、仲間と一緒に飛ぶことで、そのフライト自体も楽しんでもらいたいと考えています。

このように

- ・チームとしての役割を明確にしてご利用者様をサポートしていること
- ・一人ひとりが考えを持ってエクササイズに取り組めるようにすること
- ・エクササイズ自体を楽しむことができる環境をつくること

といったサービスを通して、ご利用者様の自主性を高めています。

実際に、ご利用者様が「一緒にやろう。」と他のご利用者様を運動に誘ったり、「頑張っ！」と応援したり、ご利用者様自身から「次はあの運動がしたい」といった声があります。ご利用者様同士の声かけから始まり、もっとみなともに関わりたいという気持ちからご利用日とは別の日にご利用者様がボランティアに来てくださり、たくさん声かけを行ってくださる方もおられます。また、みなとものエクササイズがご自宅での運動のきっかけとなる方や、運動を行う機会が少ない方がみなともへ運動の場として来所し、徐々に運動を行うことが習慣化しています。そのおかげもあり、ご利用者様の来所率は90パーセントを超えており、介護度についても維持・改善し、事業所評価加算の算定施設となっております。このような結果がご利用者様の自主性から結びついていると思います。

ご利用者様が自ら挑戦するという気持ちや行動が結果へと結びつき、生活での選択肢の拡大となり、暮らしに自由を感じられるように、私たちはサポートを続けていきます。