

【いつまでも自分らしく生活するために】

市町村名：蒲郡市水竹町

事業所名：コープあいちデイサービス蒲郡

役職：デイサービス 管理者

名前：岩瀬 早苗

【はじめに】 当施設は34人定員の5-7の時間で10時～15時30分までの5時間30分の提供時間のデイサービスです。入浴加算、サービス提供加算以外は特に加算もありませんが、独自の機能訓練（機能訓練加算はありません）をおこなっています。

デイ蒲郡では生活リハビリ、自立支援、サーキットトレーニングの3本立てで

ご利用者が少しでも長く自宅での生活が出来るように支援しています。



【生活リハビリ】①ご利用者一人ひとりの下腿長の長さを計測し、その方に合った高さの椅子に座っていただいています。床にしっかりと足底を付けて座ることにより、体幹が鍛えられ脳も覚醒します。車椅子に座りっぱなしは、寝たきりと同じ状態になります。②車椅子の方でもトイレに行ったり、お風呂に行ったりする度に何度も何度も立ったり座ったりすることにより足の筋力を使い、生活リハビリとなっています。座面の奥行も短い為、しっかりと座れます。ポティメカニクスを使った自然な立ち上がりをするためにテーブルの高さも低くなっています。（テーブルに手をついて

立ち上がるようになっていきます）③食事の時もテーブルが低いので、食事全体が見えます。椅子にしっかりと座り、テーブルとの間をげんこつ一つ一つ分けて座る為、前傾姿勢となり誤嚥防止にもなります（エプロンも必要ありません）

椅子の高さ（赤の椅子⇒34cm 黄緑の椅子⇒36cm 緑の椅子⇒38cm）

【自立支援】今までのデイは自宅で出来ていた事でも、スタッフがつつい手を出してしまっていました。

例えば、靴の履き替えです。来所して靴の履き替えをしていただく際、椅子を玄関の方に向けていたのでスタッフが靴を持ってきてくれるのをご利用者は待っていましたが下駄箱の方に椅子の向きを変えた所、自分で靴の交換を行っていただけるようになりました。

同様に自分のロッカーや席は自分で探してもらい、荷物を入れたり、座っていただいています。

お茶も自分で入れていただいています。できない方には出来る方がお茶を入れてくれて自然とご利用者同士のコミュニケーションがとれるようになりました。

入浴時も自分でできる事はお願いをし、できないところをスタッフがフォローしています。

入浴後のドライヤー掛け、洗濯物をたたむ、コップ洗い、布団敷きなどは継続してお願いしています。

自宅ではお華の先生を引退されたご利用者もまだまだデイでは現役です。

どのご利用者もスタッフが「ありがとうございます。とても助かっています」と声を掛けるととてもうれしそうにされます。スタッフは手を出し過ぎていたことを反省しました。

今後も継続しておこなっていくことで、自宅ですくすく生活できるようになると良いと思います。



【サーキットトレーニング】 デイフロア内で楽しんで取り組める手作りの機能訓練となっています。



①こちらは数字の書いてある手形を順番に追っていくものです。
水色⇒黄色⇒ピンクの順に手の位置が難しくなっています。
偶数は左手、奇数は右手となり両手を上げるようになっています。数字を探すことによる脳トレ、腕を上げる事による上肢の運動、左右に動く事による下肢の運動とバランス感覚を鍛えられるようになっています。ご利用者同士「ここ、ここ」と教えあって楽しんでおこなっています。



②入浴を待っている時間におこなう体操です。
左からボールをしっかり握り握力をつける。
(箸やスプーンがしっかりと持て食事を自分で摂取する)
ゴムバンドを足で踏み、端を持ち引き上げる。
(ズボンの上げ下げが出来るようにする)
ペットボトルダンベル腕を上げる。
(上肢の筋力をつける運動です)
ボールを太ももではさみ内側の筋肉をつける。(失禁予防)



他にもボールをアタックする上肢の運動やタンバリンを膝で蹴る下肢の運動や、段差を使っての踏み台昇降運動や、今まであまり使用していなかった平行棒を使いスクワットや足上げなどの体操を行ったり、畳の部屋での柔軟体操などデイフロアの中で色々な運動が出来るようになっています。



サーキットトレーニングとして体操を一周おこなうとペットボトルのキャップを一つ自分の容器の中に入れるようになっており、容器がいっぱいになると富士山の一合目から二合目、三合目と登れます。
富士山の裾野部分にはご利用者の写真が貼ってあり、自分が登っていくのがわかるようになっています。

ご利用者が楽しみながら機能訓練を自主的に行うようになり、デイサービスにも活気が出てきました。

《事例1》

Tさん、78歳は5年前よりデイを利用するようになりました。

50歳頃より、関節リウマチと診断され、左股関節、両膝関節人工関節置換術をおこなっています。

当初は車椅子の状態でしたが、ご本人のやる気もあり、U字歩行器で歩けるようになったり、介助は必要でしたが特浴から歩浴で入れるくらいまでになっていました。5年の間に入退院を何度も繰り返し

今のリクライニング車になったのですが、それでも T さん自身の頑張りもあり、デイに来ている間は自分に合った椅子に座っていただくことで体幹も鍛えられ、寝たきりにならずにいます。



今年に入ってから左大転子部が赤く褥瘡になりかけていました。このままだとひどくなってしまうと思い家人にすぐに受診していただきましたがショートなども続き久しぶりに来所された時には 5cm×5cm の大きさの褥瘡になっていました。家人の協力とご本人の治したいという気持ちもあり、デイでもタンパク質多めの食事を残さずしっかりと摂取していただき、入浴、と入浴後の処置、しっかりと日中起きていることにより完治することが出来ました。



まだまだできてない事も多い為、スタッフで勉強中ですが、ご利用者にとって何が大切かを考え最期まで自分らしく生活していただけるよう支援していきたいと思えます。