

涼風だより

2022年 春号 Vol.18

5月1日発行



デイステーション涼風では、利用者様の「リハビリテーション」を目指すために、各自に合わせた訓練や活動を提供しています

デイステーション涼風

〒184-0012 小金井市中町1-7-34

合同会社セルフクリエイト

Tel : 042-316-4543

HP : <http://sc-suzukaze.com/>

Mail : sc-suzukaze@hb.tp1.jp

<小金井市短期集中C型サービスモデル事業> 施設長 作業療法士 石井晴美

「短期集中C型サービス」とは「日常生活支援総合事業」のなかの一つのサービスです。短期間（おおよそ3か月間）集中的に介護予防のためのサービスを実施して、要介護になる手前で早急に介護予防のための訓練やその方法を身に着けるサービスを提供し、要介護になるのを防ぐものです。

「日常生活支援総合事業」とは平成25年くらいから国が呼びかけている「地域包括ケアシステム」の具体的な事業として平成27年度（2015年度）から全国で開始された介護予防サービスです。小金井市では平成28年度10月からA型（緩和基準で提供できる）事業が開始され5年以上が過ぎましたが、それまでの介護事業とあまり変わらず、単価が安くなっただけでした。全国的にも同じような状況だったので、C型事業を推進することで「日常生活支援総合事業」を再構築しようという動きが出てきました。

2020年度1年間、介護福祉課と自主的に話し合い、2021年8月からモデル事業を受託し、訪問リハビリ、通所サービス、運動、認知、口腔や栄養に関する講座なども含めた事業を3か月間、8名の高齢市民に提供できました。8名全員が心身ともにそれまでより元気になりました。

コロナ禍の閉じこもり生活で足腰が弱り、精神面の低下もあり、要介護になった高齢者が多いと聞きます。（コロナ禍でも涼風の関係利用者はほとんど閉じこもることなく皆さん変わらずお元気でした）本来、介護予防事業とはただ訓練をするだけではなく、介護予防のための知識や方法を得て自ら実行できるようにすることだと思っています。モデル事業ではそうした考えのもとサービス内容を練り提供しました。その成果をもとに、今年度は地域包括支援センター圏域ごとに事業所4か所がC型事業を提供することになっています。

<介護予防とは頭と体をしっかり

動かし、楽しく生活することが涼風の方針ですから、もちろん要介護の方々も当てはまります。

涼風に来た時だけでなく、お家でも家事や趣味活動を通し、頭と体を十分に動かし、楽しく元気に過ごしましょう。そして、一日一つでも、身近な暮らしの中に「小さな感動」を見つけましょう！

お配りした右の手順書枕元に置いて！

お家で簡単リハビリ体操 小金井市

お元気で毎日を過ごしていただくために、2021年保存版

寝てやる体操（裏面の手順書にそって）

以下、ご自分の状態に合わせてレベル1は椅子に座ってレベル2は立って（テーブルを前につかまっても良い）

- 1 深呼吸 お腹に両手を当て6秒吐き4秒吸う (3回)
- 2 手を握る 手をぎゅっと握りしっかり広げる (10回)
- 3 立ち座り 膝に手を当て立ったり座ったり (10回)
- 4 つま先上げ 足をまっすぐに立てた状態で (20回)
- 5 かかと上げ 上げたらストンと床に降ろす (20回)
- 6 足踏み 両手を大きく振って足を高く上げ (30回)
- 7 お口の体操 大きく口を開けて10秒 (3回)
- 8 深呼吸 お腹に両手を当て6秒吐き4秒吸う (3回)

毎日といわず、週3~4日を目安に実行してみてください。
ラジオ体操やテレビ体操、さらには体操も音楽に乗ってやると効果的です。
時には家の周りの散歩や近くの買い物も！！

寝てやる体操（仰向け・両膝を立てた姿勢）

- 1 両膝を左右にゆっくり振る 顔は天井を向いたまま (10回)
- 2 両膝を左右にゆっくり開き、閉じる (10回)
- 3 片足の膝を伸ばし、床から30cmほど上げて足首をバタバタ動かす (左右交互に各3回) (10回)
- 4 頭を上げヘソのぞき、声に出して10数え 頭を下ろし、お尻を上げて10数える (頭とお尻を交互に各3回) (10回)
- 5 両膝をかかえ、お腹の方に引いて下ろす (10回)

★あむけから、四つ這いになる

四つ這い体操（1~5を3セット）

- 1 右手を右斜め前に上げ10数える
- 2 左手を左斜め前に上げ10数える
- 3 右足を上に上げ10数える
- 4 左足を上に上げ10数える
- 5 お尻を後方に引き背を伸ばし10数える