



特集

通所リハビリテーションの生活支援

- 生活を豊かにするデイケア ～野上主任インタビュー
- GoToウォークラリー ～歩くことから始めよう
- デイケアリハビリの様子 ～4つの主なプログラム



▶通所リハビリテーションとは

通称デイケアとも呼ばれています。生活機能向上のための練習や、食事・入浴などの生活支援を受けるための施設とされています。今回は当施設デイケアの特徴をご紹介します。

「生活を豊かにする」

デイケアをめざして



野上歩
デイケア主任

●デイケアのコンセプトと GOTOシリーズへの思い

日頃は、フェアウインドきのデイケアをご利用いただきありがとうございます。私たちは、【生活を豊かにするデイ】をコンセプトとして、利用者様がその人らしく生きることを支援しています。生活の豊かさの基準は、皆様それぞれありますが、“こうありたい”という思いを大切に、利用者様、家族様、そしてスタッフも、幸せな時間を過ごせるよう活動をしています。

さて、活動の一環として、昨年度より中庭周りを歩いてスタンプをため、目的地を目指す“GOTOシリーズ”がスタートしました。歳を重ねるごとに「外に出ることが少なくなった」と皆様お話してくださいます。そしてこのコロナ禍でさらに外出の機会が減ったという声をよく耳にします。きの施設の特徴は、けやきの木をシンボルとしたあたたかな陽が差し込む中庭です。

穏やかで明るい陽気を感じながら、歩く機会を提供したいと思い、“GOTOシリーズ”を企画しました。歩くことは、単に足の筋力の維持向上だけでなく、睡眠の質の向上、ストレス発散、認知症予防などに効果があります。施設の中庭周りは1周80mです。第一弾GOTO京都駅では、きのから京都駅までの約10kmの道のりを制覇するため、中庭周りを138周することを目標としました。皆様『一日3周歩く!』などと目標を持つて取り組んでいらっしゃる姿が印象的でした。

そんなGOTOシリーズももう第4弾まで実施しており、南の方へ進んでおります。今年度は進化したGOTOシリーズを皆様にお届けしようと企画中です♪ゴールするごとにその場所にちなんだ素敵な景品もご用意していますので、ぜひご参加ください!



意欲的に歩くことを大切にする

GO TO ウォークラリー

スタンプラリーでモチベーションアップ

歩くことを大切にしたいというスタッフの想いからスタートしました。

<利用者様の声>

- ❑ 足を鍛えるつもりでやっています。自分の足で歩いてスーパーに行くことが目標。溜まったスタンプを見ると頑張ったなーと思う。
- ❑ ここは広くて歩きやすいね。
- ❑ スタンプを見ると励みになるからいいね！



スタンプが全部揃うと、賞状と景品が贈呈されます。次も頑張ってください！



1周ごとにスタンプ押印。
GOTO京都駅編のゴールは138周！



けやきの木漏れ日を受けながら1周80mの施設内を自主的に歩きます。



参加者総数は40名を超えました。現在は第4弾のGO TO ひらパーも開催中！



利用者様が主体的にリハビリに取り組めるよう、目標に沿ったリハビリプログラムを考案しています。



●マシンリハビリ(自主トレ)

令和3年から導入したマシンリハビリ。個人カードでデータ管理しています。



●個別練習

課題に応じ個別での練習も実施します。



●小集団体操

姿勢の確認や鍛える筋肉を意識してもらいながら、効果的に行えるようサポートしています。



ケアスタッフと協力し、日常生活で必要になる活動を練習しています！



●生活リハビリでの練習

実際の生活場面にリハビリ職員が介入。生活場面での反復動作練習で機能の維持向上を図ります。

生活課題を大切に

デイケアリハビリの様子

主体的に動く習慣で生活を豊かに！

リハビリ職による機能評価と生活課題に応じたプログラムを提案しています。

