

職員主導型プログラムから

利用者選択型プログラムへ

～「私のしたいこと」を支える～



社会福祉法人 信愛会
特別養護老人ホーム 和みの郷
通所介護サービス 大久保 久美子・新澤 常治

1年前のデイサービスの様子

暗い



ガラヘン



圧迫感



全員が集団レクリエーション



全てが同じ空間利用



家族・ケアマネジャーとの意見交換会より

- ☐ 外から見ると暗い印象で入りづらい
- ☐ もっと運動プログラムを増やして欲しい
- ☐ 達成感が味わえたり、自らが立てた目標の評価があることで意欲向上が図れるのではないかな？
- ☐ サービスの特色がないと、家族に紹介しづらい

1日のタイムスケジュールの見直し

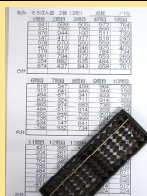
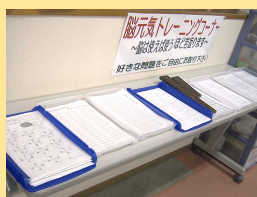
1年前のスケジュール

10:00～ 全体体操
10:45～ 集団レクリエーション
11:45～ 昼食
13:30～ 入浴サービス
15:00～ お茶休憩
15:30～ 集団レクリエーション

見直し後のスケジュール

10:00～ 入浴
10:45～ 選択型プログラム
11:00～ 全体体操・口腔体操
11:45～ 昼食
13:00～ 選択型プログラム
15:00～ お茶休憩
15:30～ 集団レクリエーション

脳元気トレーニングコーナーの設置



運動プログラムの種類

サイクリングマシン



ツイストステップ



万歩計



プーリー



スクエアステップ



スクエアステップって何？ 高齢者の転倒予防・要介護化予防、認知機能向上をはじめ、成人の生活習慣病予防などに効果のあるエクササイズです。

どのようにエクササイズするの？

ステップパターンを見て覚えて、間違えないよう足踏み(ステップ)しながら前に進みます。

【初級例】				【中級例】			
		1		2	3	1	
	2			4	6	5	
		1		2	3	1	
	2			4	6	5	
		1		2	3	1	
	2			4	6	5	
		1		2	3	1	

スクエアステップの風景

準備運動 → 職員がお手本... → 実践！

ハイタッチ！

スクエアステップの実践評価

- 回数を重ねステップが上達して注意力と記憶力が向上し、認知症予防と転倒予防に効果があることが実感できた。
- 一見、自立に見える人でも実際にステップをしてみると、なかなか記憶することができず、短期記憶障害の進行具合を把握することができた。
- 間違えずにステップを踏めると満足感・達成感を感じ、飽きることなく継続できている。

運動記録表の作成

7月 運動記録表

脳トレで、5ポイントゲット！！！！

和みポイント (和)

現在の活動風景

現在の活動風景2

サイクリングチーム 予約の方 3分 6分 5分

ご利用者・ご家族の声

- ☐ 最近、色々な活動があるから張り合いがあるよね (要支援2 84歳女性)
- ☐ 家で体調がすぐれなくてもデイに来ると、元気になるんだよ (要介護2 87歳女性)
- ☐ 今では、色々な事に挑戦してみたいと思うようになった (要支援2 96歳女性)
- ☐ 家であまり笑ったり・話したりしないけど、デイでの様子を写真で見ると全然様子が違います (要介護1 81歳男性の家族)
- ☐ 一度は歩けなくなったけど、デイに通うことで今では前のように歩けるようになりました (要介護3 84歳女性の家族)

活動の成果

当初は、変化についていけない利用者から戸惑いや不安の声もあったが、今ではいきいきとした表情で自らサービスを選択している。利用者同士の交流・会話が增え、お互い助け合う姿も見られる。

役割を持ち自ら考え、行動することで周囲に認められ、さらなる意欲向上に繋がっている。また、職員としても変化していく利用者の姿に驚きと喜びを感じ、やりがいも深まった。

今後の課題

利用者選択型プログラムは定着してきているが、現状は職員の用意したプログラムから選択している。

これからは、利用者自身がしたいことを引き出して、どのようにサービスに繋がっていくことができるかが、課題となる。

ご清聴ありがとうございました