

(機能訓練特化型デイサービス レッツ倶楽部 藤井寺) 第 2 回 運営推進会議議事録

日時 平成29年 3月 17日 16 時45分 ~ 17 時30分

場所 レッツ倶楽部 藤井寺 機能訓練室

| 出席者 | | | |
|---------------------------|-----|--------------------|-----|
| 利用者 (ご利用者様) | 1 名 | 利用者家族 (ご利用者家族様) | 1 名 |
| 市職員 (藤井寺市役所高齢介護課様) | 1 名 | 事業者 | 2 名 |
| 包括職員 (藤井寺市地域包括支援センター様) | 1 名 | 介護相談員 | 名 |
| 住民代表 (民生委員様) | 1 名 | 有識者 | 名 |

○運営推進会議 議題

(1) ご利用者様御利用状況の報告

資料1を参照しながら、各曜日の雰囲気をご報告

※一方的な報告(資料を読むだけ)にならないよう、出席者の方に、合間に質問をしました

(2) ご利用者様御利用状況の報告

ある1名の方の、来所から退所までの流れを、写真と共に報告

(個人情報保護により、議事録内に写真はありませぬ)

※一方的な報告(資料を読むだけ)にならないよう、出席者の方に、合間に質問をしました

(3) ご意見交換など

介護保険サービス外の社会資源として、

運動に限らず、趣味活動、寄合の場など、人が集まり活動が出来る場の情報共有を行う。

○運営推進会議 内容

(1) ご利用者様御利用状況の報告

できる限り、ご利用者様の性格に合った雰囲気のご利用曜日を薦められるように工夫しています。

自分に合う雰囲気でご話を楽しめると、休みが減り通所意欲が向上します。

やはり、運動(健康)の成果を出すには、短期では難しく、中長期の期間を要する事もあり、

楽しくないと、「成果が出ない」「行っても意味が無い」と、途中で諦めてしまう方が出ます。

『やる気』の維持には、自分に合った楽しいが必要と考えています。

少人数制を活かし、家庭的な雰囲気、職員が手厚く会話の懸け橋となる事で、

自分に合った会話・交流を楽しんでもらえ、途中で諦めずに、通所して運動を継続されています。

【出席者の方に質問】

高齢者の方に会話を楽しんでもらうには、どのような話を尋ねて、お聞きするのがよいか？

(例) 昔話、仕事、家族、趣味、等 ?

この質問には次のようなお答えがありました

(ご利用者様)

自分自身に関したことを聞いてもらえたら、話は弾むと思います。

家族の事や、料理のことなど

(ご利用者家族様)

仕事や人付き合いなど、色々経験してきたので、

自身が経験してきた事について、聞いてくれる人がいたら嬉しいと思う

(民生委員様)

趣味活動を通じて、会話や他者との関わりが持てる。

(藤井寺市役所高齢介護課様)

食事の話で、まず最初に朝ごはんは何を食べたかを尋ねる。話がしやすい為。

(藤井寺市地域包括支援センター様)

好きな食べ物の話をする、自然と話が広がる。その流れでどのくらいの量を食べたか、

どこへ買い物に行くのか。などと、生活状況の把握も出来る。

(2) ご利用者様御利用状況の報告

ある1名の方の、来所から退所までの流れを、写真と共に報告
実施されている運動(サービス内容を)を、時系列で、説明。

13:30~13:55

- ・来所時、「こんにちは。」「今日もよろしくね。」挨拶が飛び交います。
- ・お席で水分補給(お茶)
- ・体調に変化がないかバイタル測定。看護師による問診「夜寝れていますか」「食欲有りますか」
- ・自分に合う雰囲気、自分に合った会話を楽しみます。最近あった事、体調の事、昔話、等

14:00~14:30

- ・ラジオ体操第一、ラジオ体操第二
- ・ストレッチ、筋肉をつける体操 等
※飽きず、意欲的に実施できるように体操は定期的に変更しています
- ・発声練習、口腔体操、嚥下体操

【出席者の方に質問】

当施設のご利用は、平均して週2日がほとんど。
という事は、残りの週5日は何も運動(身体を動かす活動)をしていない方がほとんど。
(自宅で簡単にかつ効果的に実施して頂ける体操を、各種指導してはいますが、)
どのような運動・活動であれば、家で一人でも実施しやすいか？

(ご利用者様)

テレビ体操を毎日行う。やる気を出して実施できるように、夫がいつも声をかけてくれる。
日常生活の中で、家事を嫌がらず運動と思って、意欲的に取り組む。

(ご利用者家族様)

毎日買い物へ出かけたり、畑作業をする。
妻が毎日体操が出来る様に、良い雰囲気作りをして促す。

(民生委員様)

外へ歩きに行くのは良いことだが、高齢者は循環器・呼吸器などに疾患があり、
リスクが高いかもしれないので安易に勧められないかもしれない。
見守りのある中での活動を考えていく。

(藤井寺市役所高齢介護課様)

メッツという運動強度指数を活用し、運動への意識が高まる。
数値としてみれるのでイメージしやすい
※運動強度指数(日常生活での皿洗いやモップがけをするとどの程度の運動になるのかが表わされる)

(藤井寺市地域包括支援センター様)

なかなかい家での運動は難しい為、日常生活に運動を組み込んでいく。
家事をめんどくさがらずに、意識して行う。
女性より男性はしにくさがあると思う。

14:30~16:00

- ・マシンは7台(全身を活性化できます)
①臀部 ②腹部腰部 ③下肢(下肢全体) ④下肢(主に大腿部)
⑤胸部、上腕 ⑥背部、上腕 ⑦背筋が伸びる
- ・1台 10回×3の30回(1台7分かけてゆっくりと実施)
- ・運動し続けると身体を痛め、血圧も上昇するため、
2台終了する毎に、10分のマッサージ休憩(機械で)

16:05~16:20

- ・お席で水分補給(お茶)、バイタル測定

16:20~16:30

- ・脳活性体操(脳トレクイズ、指体操、等)

16:30~16:45

- ・整理体操の太極拳 疲れが残らない様に

16:45~お送り

(3) ご意見交換など

介護保険サービス外の社会資源として、
運動に限らず、趣味活動、寄合の場など、人が集まり活動が出来る場の
情報共有を行う。

(ご利用者様)

(ご利用者家族様)

夫婦仲良くいる事が一番だと思う。そうすると互いに声を掛け合える。
気がのらない時もあるが、声を掛け合っている。
自分が知った体操があったら相手に教えて上げれる。

(民生委員様)

老人クラブでは、月1回カラオケやダンスを行っている。
近所であり通いやすく、楽しまれているので集まりが良い。

(藤井寺市役所高齢介護課様)

市役所の事業として実施しているものに加え、
色々なところで集まりがあって体操などされていると思いますが、
実際に紹介できるほど情報を集めていないのが課題だと思っています。
今回の運営推進会議のように、今後も連携して情報を共有していきたい。

(藤井寺市地域包括支援センター様)

体育館やパープルホールで1回500円で体操教室に参加出来る。
送迎バス等はなく自身で通わなければいけないが、しっかりと運動が出来る。
市役所同様、今後も連携して情報を共有していきたい。

○最後に(レッツ倶楽部藤井寺より)

- ・機能訓練を継続され、心身共に良くなられ介護度が軽くなり、施設の卒業を目指して頂く。
そのために、施設ご利用日以外の日常生活の過ごし方にアプローチする。
ご利用者様に合った、状態の維持向上につながる過ごし方を一緒に考え、指導する。
- ・ご利用者様から、何か不満や意見があれば、今後も遠慮なく伝えて頂きたい。
問題はその都度解決していきながら、
皆さんと共にレッツ倶楽部も成長していきたいと思ひます。

○運動プログラムの様子

