

全国デイサービスセンター巡り

筋トレで介護度改善 積極的な人々が集う

今回のデイサービスセンターはちよつと変わったデイです。デイサービスというところ、お風呂に入ったり、歌を唄ったり、折り紙を折って手先を使ったりして1日を過ごすというイメージが強いのですが、「介護予防デイサービス・あんしん元気平塚四之宮」は「介護予防」と謳っている通り、お風呂もなければ食事もない、筋力トレーニングに特化した短時間のデイサービスなのです。

「介護予防デイサービス・あんしん元気平塚四之宮」は平塚市の東、相



マシンを使って筋トレする利用者

模川ぞいの住宅街に昨年3月にオープンした、まだ新しい施設です。代表の富澤実さんは老健施設を運営した経験から、リハビリの大切さを実感。要介護、要支援の方々を自立へと導くためにこのデイサービスを作りました。

利用者は午前の部、午後の部にそれぞれ10人ずつ、それぞれ3時間15分の筋肉トレーニングのメニューを行います。

この筋肉トレーニングは東京老人総合研究所が開発したCGT(包括的高齢者運動トレーニング)プログラム理論に基づいた、リハビリ効果の上がる運動なのです。指導しているのはCGTプログラムの講習を受けたメンバーが中心です。

利用者みなさんが「あんしん元気平塚四之宮」にやってくるため、看護師さんのバイタルチェックが行われ、体調によってその日の運動メニューも変わってきます。

介護から自立支援へ

【あんしん元気平塚四之宮】

神奈川県・平塚市

30分ぐらいの準備運動をし、その後はマシンを使って筋トレをする人はマシンに向かいます。筋トレマシンは4台。マシンは腕の筋肉を強くする、腹筋・背筋を強くする、足の筋肉を強くする、そして自転車こぎでの有酸素運動があります。

マシンでの運動をする人以外は、順番を待つ間にさまざまな運動を行います。たとえば、低反発マットの上を歩いたり、ストレッチ体操などその人の障害の個所や程度によってそれぞれ違うメニューの運動がなされます。全ての運動が終了すると、たつぷりのお茶を飲んで水分補給。さわやかな気分です。それぞれの家に帰ります。

「利用者みなさんとはとても熱心です。欠席率が低いのもその熱心さの現れでしょう。脳梗塞の後遺症や、関節が痛いなど自分の体を元のようにしたいと願っている方、リハビリの必要を感じている方々ですか



わきあいあいと楽しみながら手の運動

「このような施設が近くにあってよかった」と言ってくださいます」と富澤さん。

積極的な意思を持って利用する方が多いデイサービスといえます。実際、この1年のうちに要介護2だった人が要介護1になり、さらに要支援1になった人や、要支援1が自立になった人など、もって、「あんしん元気平塚四之宮」が目指した介護予防の使命は十分果たしているようです。

今年4月には同じような筋トレ専門のデイサービスを同県秦野市にも開設しました。

「予防介護」デイサービス・あんしん元気平塚四之宮

☎0463-51-4681