



# デイサービス運営のヒント

## 第4回 IADLの向上に着目し、生活支援に力を入れるデイサービス

### ファミタウン八王子

定 員：20名

営 業 日：月～金曜日

営業時間：9：00～12：15

13：45～17：00

1日平均利用者数：15名

平均介護度：要介護1

職 種：管理者1名、生活相談員1名、介護職3名、  
看護師2名、機能訓練指導員1名



### 変化が見える機能訓練

「ファミタウン八王子」は2018年2月に開設された半日型の機能訓練デイです。年齢は50～90代、脳卒中の後遺症による片麻痺や、入院中の廃用性症候群で筋力が低下した方など、幅広い年代、さまざまな背景をお持ちの方々が利用されています。

3時間15分のプログラムのトレーニングメニューでは、運動前後のストレッチや棒体操、身体機能の向上や日常生活に必要な筋力を鍛えるリハビリマシント

レーニング、認知機能低下予防として脳トレ、レッドコードを使用した体幹強化の訓練を行っています。

開設当初から利用してくださっている方は、杖を使用しなくても安定した歩行ができるようになり、また、入院中に体力が著しく低下した方は徐々に体力がついて、いろいろなところで外出できるようになるなど、多くのご利用者やご家族がそれぞれの変化を実感されています。



### ご利用者に役割を持ってもらうことで、継続利用や社会参加につながる

「ファミタウン八王子」ではIADLの向上に着目し、生活支援に対する取り組みに力を入れています。

そのうちの1つが買い物です。ファミタウン八王子は京王八王子駅から徒歩1分の場所にあります。その立地を生かし、歩行訓練として京王八王子駅の駅

ビルに向かい、実践的な歩行訓練や買い物訓練をしています。「駅前には人が多くて怖い」「歩けるか不安で買い物に行けない」という方も職員と一緒に歩くことで自信をつけ、「会計時に計算するのも良い脳トレになっている」といった感想もいただいています。



買い物の様子（写真左）。  
会計も利用者本人が行う  
（写真右）

また、ご利用者に役割を持っていただくことを意識し、ご利用者の趣味や昔行っていたこと、現在自宅で行っていることを聞き、役割を選定しています。以下はその一例です。

- ・認知症の影響でご自宅でぬか床を管理することが難しくなった女性のご利用者のぬか床をデイサービスで保管して、利用日に混ぜていただく
- ・脳出血による片麻痺や高次脳機能障害で家事が難しい男性ご利用者には洗濯物を持って来ていただき、コインランドリーと一緒に洗濯をする
- ・バスを使って出掛けることができるようになりたいという方には、あらかじめ減算で計画を立て、帰りのみ送迎を行わずにバスを使ってご自身で帰っていただく（ご家族と一緒に帰宅される方もいる）
- ・ご自宅でたくさんのメダカを飼育しているご利用者に数匹メダカをいただき、デイサービスで管理しながら、利用日にはそのご利用者に餌やりをしてもらい、管理方法を教えていただく
- ・将棋が得意な男性のご利用者には、利用日に職員に将棋を指導していただく

高齢化や病気が原因で外出することが難しくなり、社会や地域から徐々に孤立していってしまう方は少なくないと思います。しかし、ファミタウンでのかわりはこちらにも「自分が教える」という責

任感が生まれ、休まずに利用することにつながります。デイという小さなコミュニティーでも何か役割を持つことは社会参加につながると考えています。

## 水曜日の午前中にデイサービスを無料開放し、地域と交流

高齢になると筋肉量の減少や<sup>かつちゆうすう</sup>渴中枢の感受性低下により脱水になる危険性が高くなります。また、冷房をつける習慣がなく、猛暑日でも扇風機だけを使用してお家で熱中症にかかる高齢者も多くいらっしゃいます。そのため、脱水・熱中症予防として8月から水曜日の午前中はデイを無料開放し、カフェとして冷たい飲み物やかき氷を無料でお出ししています（デイは午前中はお休みで、午後から通常通り運営）。8～9月は毎週実施し、10～12月は第2週・第4週水曜日に実施しています。ファミタウンを利用していない地域の高齢者も利用することが可能で、平均5～7名

の方が利用されています（近くの公園などでグランドゴルフをしている方やご利用者のお友達など）。

デイのご利用者や地域の方がおにぎりや漬物、取れたての柿やミカンなどを差し入れとして持って来てくださるなど、ほかの方との交流を楽しみにされています。

今後ファミタウンでは以上のような活動に力を入れて、ご利用者のニーズに合わせた活動や、季節ごとの四季を感じるができるイベントを計画していきます。また、ご利用者をお呼びして、食事会など交流の場を設けていきたいと考えています。 **経**