H30.7 広島市域通所サービス連絡協議会 NWM資料

にのみやシニア・フィットネスの 実践事例

医療法人社団恵正会 にのみやシニア・フィットネス 本日の流れ

① 事業所紹介

② 提供サービス内容の説明

③ にのみやシニア・フィットネスの特色



使命

医療と介護の切れ目のない連携を第一に考え、 地域社会に安心を提供し続けます。



- ●医療機関の運営

●地域創り事業の展開

- •••診療所
- ●介護サービス事業所運営・・・ディサービス・ディケア (通所系) 特別養護老人ホーム・GH(入所系) 訪問看護・訪問介護(訪問系)
 - ・・・フードバンク事業・講師派遣・出張講座

グループ全体でライフシーンに合わせた 医療&介護サポート



◎にのみやグループのトータルケアシステム

医療機関 ⑤

- 二宮内科
- 中岡内科
- 三田クリニック
- にのみや往診クリニック
- 二宮内科高陽クリニック

居住サービス③

ラシュールメゾンやすらぎ バリエメゾンにじ メゾンクレアなごみ

施設サービス ④

特別養護老人ホームなごみの郷ケアハウス・なごみの郷グループホーム・なごみの郷短期入所生活介護なごみの郷

通所サービス ⑧

にのみやシニア・フィットネス デイサービス・アネックス

デイサービスセンターみた

デイサービスセンターなごみの郷

デイサービスセンターなごみの郷可部

デイサービスセンターなごみの郷亀山

デイケアなごみ

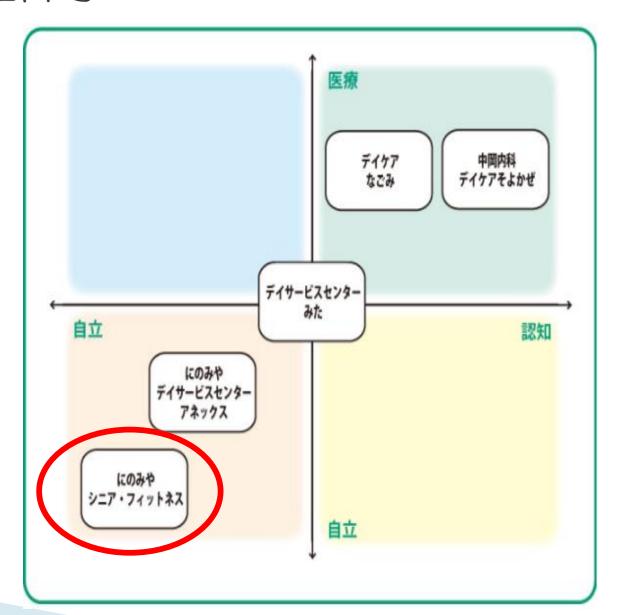
デイケアそよかぜ(医療・介護)

訪問サービス ⑤

可部訪問看護ステーションなずな 訪問看護ステーションなずな可部南 なごみの郷訪問看護ステーション にのみや訪問介護事業所 なごみの郷訪問介護事業所



恵正会通所部門



にのみやシニア・フィットネス

く コンセプト >

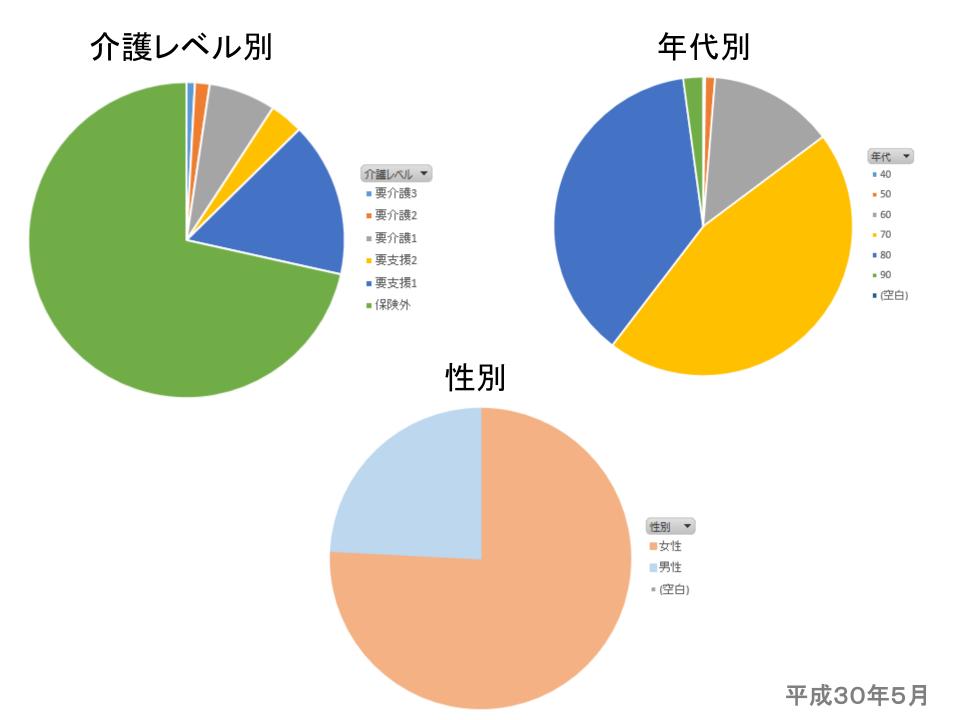
「健康への意識が変わる」 運動・栄養・医療 プラス仲間づくりからアプローチ











配置職員

看護師

管理栄養士

介護福祉士

健康運動 実践指導者

> 健康運動 指導士



にのみやシニア・フィットネス **プログラム**

体温·血圧の測定 (自動血圧計を設置)

① ストレッチ

- ② 負荷をかけた体操
- ③ 少し強度のある体操
- ④ リラックス効果のあるもの

4部構成

午前コース (午後コース)	マシントレーニング	スタジオプログラム										
8:00 (13:00)	送迎											
9:00 (13:30)	バイタルチェック											
9:30 (14:00)	プログラムの選択 (ご自身で当日の運動プログラムを選択していただきます											
9:45 (14:15)	【有酸素運動】 ・エルゴメーター(3台) ・ニューステップ(1台) ・トレッドミル(1台) 【マシントレーニング】 ・ショルダーリンク ・コキシアリンク ・ツヴアスジンク	【4スタジオプログラム】										
	・ロソリング 合計5台	(自己選択・自己決定)										
	1小忠は足朔的に	とっていただきます 										
11:30 (16:00)	送迎(短	寺間の方)										
12:15 (16:45)	送	迎										

運動の種類①

マシン

- ボディリペア II × 5 種類
- ・トレッドミル
- ニューステップ
- 自転車エルゴメーター

×3台

計10台





ボディリペアⅡ



«ショルダーリンク»

肩・背中を中心とした 深層筋群の連動・強化



«レッグリンク»

大腿部を中心とした 深層筋群の連動・強化



ベコキシアリンク»

股関節を中心とした 深層筋群の連動・強化



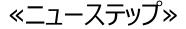
(4) 《ロウリンク》

胸・背中を中心とした深層筋群の連動・強化



有酸素マシン

«エアロバイク»



«トレッドミル»







- 10分を目安に実施(その人の様子を見ながら)。
- 負荷量10~250w 30~40w。
- 時間に慣れてきたら負荷を上げる。
- ▶ トータル 2 0 分以上を目指す。

にのみやシニア・フィットネス **プログラム**

体温・血圧の測定

(自動血圧計を設置)

- ① ストレッチ
- ② 負荷をかけた体操
- ③ 少し強度のある体操
- ④ リラックス効果のあるもの

4部構成

午前コース (午後コース)	マシントレーニング	スタジオプログラム										
8:00 (13:00)	送迎											
9:00 (13:30)	バイタルチェック											
9:30 (14:00)		ムの選択 ブラムを選択していただきます)										
9:45 (14:15)	【有酸素運動】 ・エルゴメーター(3台) ・ニューステップ(1台) ・トレッドミル(1台) 【マシントレーニング】 ・ショルダーリンク ・コキシアリンク ・ツウアスジンク	【4スタジオプログラム】 ※内容は当日掲示										
	・ロワリンク 合計5台 休憩は定期的に	(自己選択・自己決定)										
11:30 (16:00)	送迎(短	時間の方)										
12:15 (16:45)	送	迎										

運動の種類② スタジオプログラム

- ストレッチ
- ボール体操
- セラバンド
- ダンベル
- ◆ スクエアステップ
- 簡単エアロビクス
- チェアビクス
- マットで体幹トレーニング
- バランスディスク
- ストレッチポール

ベーシックインストラクターの 資格を持った職員

スクエアステップ

指導員の資格を

持った職員が指導

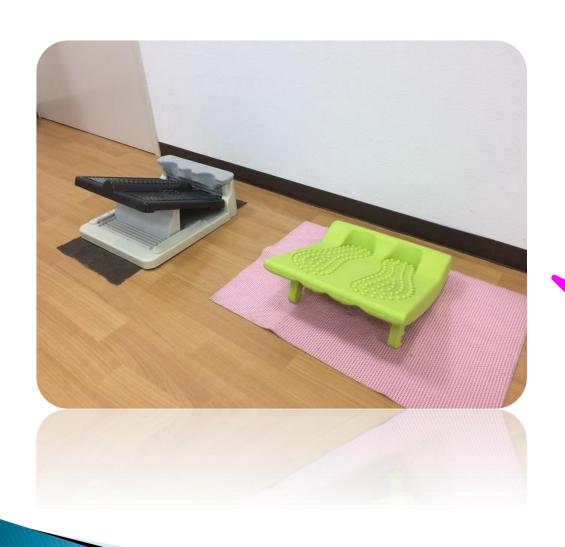




プログラム中に気にしていること

- 参加されている利用者様の表情。
- 曜日によってレベルが異なるため、 合わせた内容にする。
- なるべく分かりやすい表現でポイントを 伝える。
- 真面目にやりすぎない。

ストレッチ器具



- <下肢伸展器具>
- ●柔軟性が乏しい方。
- ●脚がつりやすい方。
- ○運動の前後3分。
- ○隙間時間に。

ボディリペアⅡ

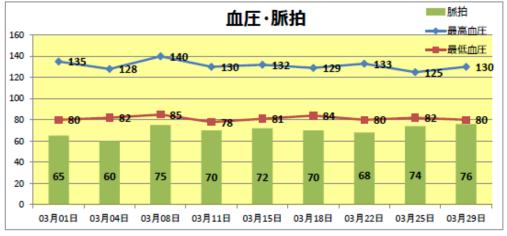
にのみやシニア・フィットネス バイタル通知

平成28年3月

番号 NFC-0001

	利用日	体温	血	圧	脈拍
	和田山	神畑	最高	最低	בטועו
1	3月1日	36.5	135	80	65
2	3月4日	36.2	128	82	60
3	3月8日	37.0	140	85	75
4	3月11日	36.6	130	78	70
5	3月15日	36.5	132	81	72
6	3月18日	36.5	129	84	70
7	3月22日	36.2	133	80	68
8	3月25日	36.4	125	82	74
9	3月29日	36.5	130	80	76
10					
11					
12					
13				!	
14					
15					





要支援1 70歳 男性

利用開始から4ヶ月は週1回のトレーニング実施、 5ヶ月目から週2回に増やしてトレーニングの強化をはかり 徐々にレベルがアップしている。

現在の負荷レベル



9 レベル



20 レベル



20 עאע



8 レベル

利用者様からのご意見

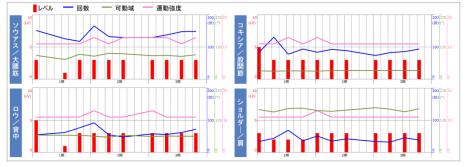
運動することに慣れてきたら、週一回では 間が空きすぎだと感じるようになった。

利用開始からの3ヶ月

現在 2018/07/19

4ヶ月目からの3ヶ月





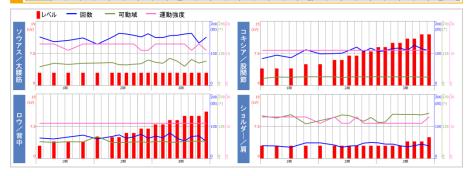
7ヶ月目からの3ヶ月

_]	D				レー	-=>	ング	径過																		- 4	兄仕	2018/	0//1	9
PDCA	Mana for Body	ger		会員	iNo (0393				氏	名 0	393 梢	Ŕ			_	性別	男性		年	一齢 7	0歳								
_		週					1~4週									5~8週									9~12週					
11	- 1	日付	7/24	7/26	7/31	8/2	8/7	8/9	8/14	8/16	小計	8/21	8/23	8/28	8/30	9/4	9/6	9/11	9/13	小計	9/18	9/20	9/25	9/27	10/2	10/4	10/9	10/11	小計	合計
レ	ソウ	時間	3∌	3 ⅓	39	39	39	3%	3%	39	24	39	3∌	3 %	3%	3%	3∌	3%	39	24	39	39	39	3 %	3%	3∌	3∌	39	24	72,
П	アス	回数	155⊞	144⊞	158⊞	155⊞	151⊞	144⊞	146⊞	156⊞	1209	161⊞	172⊞	158⊞	156⊞	143⊞	154⊞	155⊞	143⊞	1242	155⊞	151⊞	153⊞	147⊞	144⊞	157⊞	160⊞	153⊞	1220	3671
	コキ	時間	3∌	3∌	39	39	39	39	3%	39	24	39	39	3 %	3%	39	39	39	39	24	39	39	39	3 %	39	3%	39	39	24	72
\overline{L}	シア	回数	125⊞	109⊞	123⊞	122⊞	103⊞	126⊞	97⊞	106⊞	911	118⊞	122⊞	120⊞	116⊞	130⊞	123⊞	129⊞	102⊞	960	121⊞	123⊞	117⊞	120⊞	128⊞	124⊞	138⊞	151⊞	1022	2893
7	רים	時間	3∌	3 ⅓	3∌	3∌	3∌	3∌	3%	39	24	39	3∌	3 ⅓	3%	3%	3∌	3∌	3∌	24	39	39	3∌	3∌	3%	3∌	3∌	3∌	24	72

428 378 418 448 408 388 388 388 388 428 428 508 408 378 388 388 388 388 288 928

		[6]					
■レベル 回数		運動強度					
ソウアス/大腰筋		200 [270 [50 (iii)] (7)	20 (LV) コキシア/股関節				200 270 20 (fil) (°)
1300	2期	3009	0	1期	2月9	389	
(LV)		200 270 20 (EII) (*)	シ (LV)				200 270 2 (III) (°)
ロ ウ / 背		100 135 10	ョルダー				100 135 1
0		0 0 0	肩。		 	╂╂╂╂╂╂	000
198	2/8	389		198	2308	388	

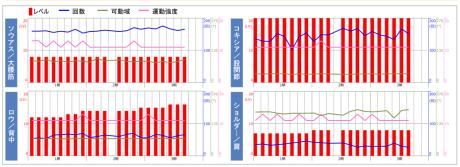
,	DCA	Manag for Body i	per		云貝No 0393							七名 0393 棟					-	性別 男性 年齢 70歳													
Ī	Ţ		週					1~4週					5~8週 5/29 6/5 6/7 6/12 6/14 6/19 6/21 小計										9~12週								
ı	7	U E	付 時間	5/1 3±	9	5/8 3±	- 27	5/15 3÷	9	5/22 3%	53	小計 12.	5/29 3±	53	6/5 3 %	6/7 3±	6/12 3∌	-	6/19 3±	6/21 3%	小計 21	6/26 3∌	6/28 3÷	7/3 3÷	7/5 3 ∌	7/10 3∌	7/12 3±	7/17	7/19	小計 24	合計 57.
		アス	回数	152⊞	<u>a</u>	137≋	0	141@	n	149m	n	579	129回	8	151@	163⊞	161🗈	157m	152⊠	162@	1075	150⊞	150m	156≊	157 m	161⊞	163m	133🛭	151⊞	1221	2875
1	=	コキ	時間	3∌	5)	3∌	5)	3∌	53	3%	5)	12	3∌	5)	3 ⅓	3∌	3∌	3∌	3%	3∌	21	3∌	3∌	3∌	3∌	3∌	3∌	3∌	3∌	24	57 ₂₉
١,	Л	シア	回数	84⊞	D	95₪	0	87回	0	112回	0	378	99回	0	100 🗈	101	110⊞	120回	106⊠	117回	753	1061	109回	116⊠	117回	110回	126⊞	115回	109⊠	908	2039
J	ŗ	ロウ	時間	3∌	5)	3%	33	3∌	53	3∌	9	12	3∌	53	3 ⅓	3∌	3∌	3∌	3∌	3∌	21	3∌	3∌	3∌	3∌	3∌	3∌	3∌	3∌	24	57
Ľ	1	шу	回数	64⊞	0	61⊠	0	67回	0	73⊚	0	265	61回	0	69 ₪	74回	63⊞	68®	76⊠	63回	474	70 🗈	65 D	80⊠	63 🛭	55®	69⊞	710	53⊠	526	1265
Ř	复	놸	時間	3∌	n	3∌	27	3∌	53	3%	9	12	3∌	5)	3 %	3∌	3∌	3∌	3∌	3∌	21	3∌	3∌	3∌	3∌	3∌	3∌	3∌	3∌	24	57,
E	產	ダー	回数	40⊞	D	39⊠	0	35回	[0]	49⊠	[0]	163	49回	0	42 🛭	35₪	39⊞	40 B	48⊠	50⊠	303	49 🗉	45®	45⊠	40 🗉	37回	40⊞	45回	39⊠	340	806



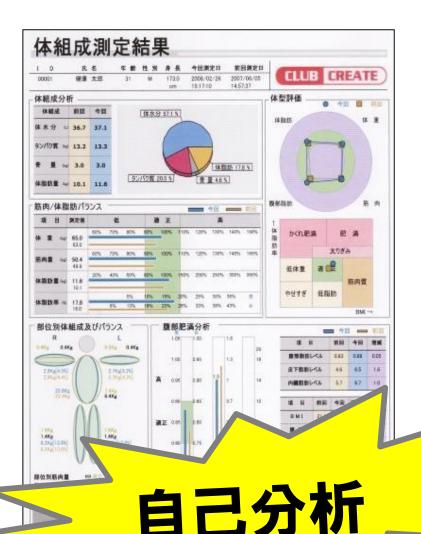
10ヶ月目からの3ヶ月

現在 2018/07/19





体組成測定



東京都江東京 10-23-9-401 TEL: 03-6905-7877

- ●体脂肪量
- ●部位別筋肉量
- ●部位別脂肪量
- ●骨量

部位另

2.9Kg (\$

左右バランス

郵位別パラン

●水分量

過去の自分と見比べる 事が出来る。

問題点を抽出できる



③ にのみやシニア・フィットネスの特色

◎運動系有資格者の働きかけ





尿漏れの相談があり、 健康運動実践指導者が 予防体操の指導を行う様子。 歩行状態の改善のため、 理学療法士から出された 自主トレメニューを実施する 様子。

職員と動作確認しながら行う。

◎運動以外の取り組み



← 言語聴覚士による 口腔講座

管理栄養士による 栄養相談 →



◎オイルマッサージ



対象者:

介護保険での利用者様限定

実施者:介護職員

料金:サービス

(希望者に実施)

頻度:不定期

- ●身体状況を知る事が出来る 貴重な機会。
- ●皮膚状態の把握、保湿ケア。 爪切りなど。
- 1対1で話ができる。

◎外部活動

地域の体操教室やいきいきサロン、大学(学生に向けて)から、講師依頼をいただいています。





自宅でもできるように

「今は教えてもらいながらだから出来るけど、 家に帰ったら覚えてないからできない。」

それなら・・!

プリントでの情報提供

自宅で簡単にできるストレッチ①

①首のストレッチ (首・肩の凝り解消、美肌効果)



首を前と後ろ交互に繰り返します。

右手で頭の左側を持ちゆっくり と右側に頭を倒します。 反対側も同様に行います。

③腰のストレッチ (腰痛の緩和)



両手で椅子の背もたれを持ち、息を吐きながら ゆっくり肥をひねります。

②肩のストレッチ (首・肩の凝り解消)



息を吸いなから肩を上げ、 吐きなから肩を下げる。 10回行います。



両手を育に置き、射で円を 描くように内・外回し5回 ずつ回します。 育甲骨が 動くのを定識して行います。

④腕のストレッチ (頭痛・肩の凝り解消)



右手を左肩に匿き、左手は右射にあて自分のぼうへ引き寄せます。 1 0 秒間行います。反対の手も同様に行います。

自宅で簡単にできるタオル体操

①外側・背中・お腹ストレッチ (お腹、背中、脇腹を伸ばし血行が良くなる)



背筋を伸ばし息を吐きながら両腕、お腹、脇を伸ばしていきます。 そのまま後ろへ関れ背中をそらします。 ゆっくりと伸ばしていきます。

③肩・肩甲骨のストレッチ (肩こり改善)



背筋を伸ばし背中を擦る態勢を作り、リスム良く背中を擦っていき肩甲骨の動きを意識しながら動かします。 反対側も同様に行います。

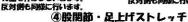


背筋を伸ばし腕を上げ頭の 後ろへ息を吐きながら下げ、 肩甲骨の動きを急激しなが ら動かします。 10回行います。 反対側も同様に行います。

②腰のストレッチ (腰痛の改善)



背筋を伸ばし両腕を上げ息を吐きなが う左に倒れます。気持ちいい所まで間 れ脇を伸ばしていきます。 反対側も同様に行います。 反対側も同様に行います。









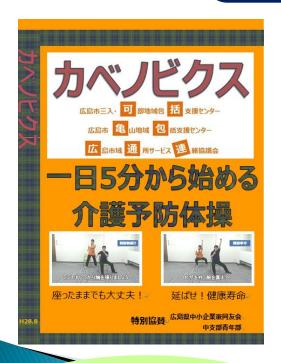
①背筋を伸おし両腕をへどの位置まで上げる。その位置まで除上げを 行います。タオルが腕につくぐらいしっかりと10回上げていきます。 ②そのまま足首までタオルを下げ、今度はどれを超えていきます。 ごれらは次ボンを振く行為、足上げ渡針に繋がっていきます。

体操DVDの制作

日総研から販売中











地域包括 支援センターと スポーツ系専門学校と

音楽系・デザイン系 大学と

利用者様の声

- 身体を動かすことが習慣になった。 (休むと身体がなまる)
- 階段の上り下りが楽になった。
- 「姿勢がよくなったね!」と近所の人に 言われた。
- 友達ができた!

にのみやシニア・フィットネス

く コンセプト >

「健康への意識が変わる」 運動・栄養・医療 プラス仲間づくりからアプローチ

アプローチの仕方も千差万別

ご静聴ありがとうございました