

デイサービス紹介・活動内容

さんごのあゆみ

平成27年4月にデイサービスを開始し、令和5年4月で9年目となります。

当初は、ご希望される方への昼食提供、午前・午後15名定員、また土曜日営業を実施しておりました。

現在は、月～金曜日の営業で午前・午後10名定員、入浴（枠あり）・機能訓練のサービスを提供しています。

機能訓練、日常生活訓練では、屋外歩行や買い物など可能な限り柔軟に対応できるよう取り組んでいます。

～3月15日時点の空き情報です～

	月	火	水	木	金
午前	残りわずか 入浴枠あり	残りわずか	空き有り	残りわずか 入浴枠あり	残りわずか 入浴枠あり
午後	残りわずか	満員	空き有り	満員	満員

屋外歩行・行事



◎セルフレジ

お一人でお買い物に行くことが多い方は、ご興味を持たれ、体験中です。



◎調理

昔慣れ親しんだ作業を行うことで、自己肯定感が上がったり、気分転換もでき、皆さん運動の間に楽しいひと時を過ごされています。



◎お買い物

人の多い場所や、たくさんの商品の中から目的のものを選んだり高次脳トレーニングにもなります。



◎脳トレ

脳トレプリントを使った頭の体操以外に、言語療法で用いる道具を使っただけなくともあります。



◎屋外歩行・外出行事

しばらくお休みが続いており体力低下した場合、再開に身体が慣れてきた状況で実施しています。集団力動（グループ・ダイナミックス）の理論を用いて、小集団で実施することもあります。

個人・集団のパフォーマンスが向上し、円滑なコミュニケーションが実現し、運動にも良い効果が期待できます。



◎屋外での階段昇降

デイサービスにある屋内の階段は、常に練習をしていますが、更に実践的で実生活に直接結びつく活動も行っています。少しでも不安感が軽くなるよう、屋外への行事、普段歩き慣れない場所での移動を今後も実施させていただければ幸いです。



◎利用者様同士の交流

少人数ということもあり、喫茶店で運動しているみたい、というお声をいただくことがあり、職員も大変嬉しく思います。

症例紹介

◎要支援2の方です。

「計画書の目標」

友人との交流を続け気分転換しながら、足の痛みや体の状態に合わせて運動を行い、家事や買い物、自分のできることを続けられる。

※令和4年7月～更新で、足の痛みに着目した目標に変更。

「症状・症状の経過」

3月：太もも・ふくらはぎ痛出現。

4月：デイのマッサージで痛み一時的に緩和。

5月：腰部管狭窄症と診断。痛み止め服用開始。

6月：歩行10分で足痛出現。

休憩を入れながらの移動となる。

7月：デイで腰部脊柱管狭窄症の

ストレッチ、運動をお伝えする。

自宅では、就寝時も実践されストレッチ、

運動の習慣化が開始される。

10月：太もも、ふくらはぎの痛み緩和。

11月：痛み消失。

12月：運動器具の負荷向上。



お休みしていた足踏み運動を再開できました。

◎要支援2の方です。

「計画書の目標」

下肢筋力が低下しないように適度な運動を行い、転倒せず自分のペースで生活が続けられる。

「症状・症状の経過」

利用前：利用前（1月～）から右膝痛あり。

踏ん張りがききにくく、特に段差は杖が必要。また、腕の痛みあり、衣類の着脱時に痛みを強く感じる。

7月：杖を使用して、デイサービスを利用。

8月：デイサービスの自転車運動で膝痛あり、運動を中断しながら過ごされる。

運動の必要性は感じておられ、利用開始時から体操等も参加していただけている。

10月：杖を使用せずにご利用できるようになる。

また、衣類の着脱で痛みを感じるものが減る。

令和5年3月：ご自宅にも足踏み運動器具があり15分運動できる時もある、と伺っている。



栗林公園外出へ向けての訓練に参加。当日は、杖を使わず散策できました。

◎要介護4の方です。

「計画書の目標」

退院後、自宅での生活を安全に送ることができる。自分のペースで屋外を安全に移動する。

「症状・症状の経過」

利用前：入院中、階段昇降や屋外歩行を実施されていた。膝の痛みあり、手術が必要な状態。

1月：利用開始。

片足立ちは転倒リスクの低い数値であるが、つま先立ち運動では不安定さが見受けられる。

体力測定	実施月	
	2023年1月	2023年2月
5m歩行	8.12 秒	6.82 秒
(補助具)	杖	なし
片足立ち	右 4.45 秒	5.41 秒
	左 3.59 秒	9.34 秒
握力	右 14.9 kg	18.7kg
	左 17.6 kg	19.4kg



現在は、春の外出（地面にゴザをひいて桜鑑賞が目標）に向けて床からの立ち上がりを練習中です。

少し体幹の弱さもあるので、体幹トレーニングも実施しています。

また、お便りで成果を発表できる日がくると思います。