

令和1年8月27日

ケアマネージャーの皆様方

地域密着型通所介護・介護予防通所サービス郷の音 施設長大井です。

この度、多くのケアマネージャー様から「カラオケとかマンツーマンの機能訓練とかは、わかったけど、結局何をしておこなうのか内容が見えてこない」とのお言葉を、大変多くいただきました。そこで、どのように過ごされるかをまとめました。大変長くなってしまいましたが、ご一読いただけると幸いです。

また、どんなご質問でも結構です。気になることがございましたら、ぜひご連絡ください。電話・メールお待ちしております。

郷の音に時間の決まったプログラムはありません。

いらっしゃっていただいた方々に、お好きなように過ごしていただきたいと考えています。

しかし、ただぼーっと過ごされるのは、デイサービスとしての本来の目的から大きく外れます。そこで郷の音では、過ごし方メニュー表を作り、その中からどのように過ごしたいか、本人様に決めていただきます。

下記に、メニューの一部を抜粋しました。ご参考になさってください。

※最後に、モチベーションの低い方・気力が低下されている方についての考えも触れさせていただいております。ご確認ください。

・カルチャー

地域や市区町村主催で行われているカルチャースクールのようなものとお考え下さい。

作品づくりでは、ご自宅に持って帰っても、素敵な飾りになるようなものを提案しております。

材料費は、どうしてもかかってしまいますが、ご本人様の満足度は高いはずです！

例)

- みんなでお菓子作り
 - タイル雑貨作り
 - キャンドル作り
 - 和小物キーホルダー製作
 - バーバリウム製作
 - 染色体験
 - 香り袋製作
- などなど

・運動メニュー

郷の音では機能訓練指導員が30分マンツーマンの機能訓練を行っています。

しかしながら、30分では、運動が少なく物足りない等の方もおられます。

そこで、運動メニューです。運動メニューBOOKを作成しました！

運動メニューBOOKの中に、様々な運動が書かれています。

内容は、職員と共に行うものと、自分で行うものの2種類

それぞれ、10種類以上ご用意

『動作改善』『歩行力向上』『血圧安定』『疲労回復』『睡眠の向上』など様々です。

スタッフとともに行うものは、5分程度のものから30分程度のものまで、様々。

スタッフが、運動の効能等を説明しながら、利用者様と一緒にじっくり行います。最大で同時参加は4名ほどを想定しております。

自分で行うものは、メニューを見れば、どんな運動にどんな効果があるか、やるときの注意点などが書いてあります。

ご自分で見ていただき、自分のペースで好きな時に行っていただけます。

・脳トレ

個人でやるものから、複数人でやるものまで揃えております。

(職員もご一緒させていただきます)

漢字パズル・数字パズル・クロスワード・間違い探し・線つなぎ等、本を使ったもの
知恵の輪や、立体パズル等、指先を使うもの

囲碁・将棋等のレジェンドパズル

オセロや、どうぶつ将棋・囲碁パズル等ボードゲーム

そのほかにも、利用者様の状況に合わせ準備をさせていただきます。

・作品づくり

何かをやりたいけれど、カルチャーは難しそうで、やる気が起こらない。

そのような方のために、身近な材料を使った作品づくりも提案させていただいています。

※幼稚なものにならないよう、全力で配慮させていただいています。

それぞれの利用者様に合わせ、対応を検討しておりますが、例として

- 毎月の手作りカレンダー
- スクラッチアート
- 折り紙でのくす玉作り などなど

ご利用者のADLや、嗜好・気力等に合わせ提案をいたします。

・散歩(外部歩行訓練)

バリアフリー空間で歩けても、結局生活圏はバリアフリーではないので、ご自宅から外出しない。そんな方を多く見てまいりました。

そのためには、外を歩くことが大切と考えます！

方法として、歩行訓練と、歩行機会の増加の2種類をおこないます。

歩行訓練は、歩行姿勢を正し、リズムよく、外部を歩いていただきます。

訓練ですので、会話は少なく、早めのスピードで歩く。おおよそスタッフとマンツーマンです。

歩行機会の増加は、ざっくりいうと散歩。(介護保険上では、散歩との表現は、好ましくないと言われていいますので強調はしません。)

郷の音では、バリアフリーでない環境を歩き、歩道橋の階段の上り下りをし、会話を楽しみ、季節を楽しむ。とても素敵な行為だと考え推奨しています。

複数人の利用者様とスタッフ1名で行います。

・買い物(訓練)

日用品から食品まで、お店に職員がご一緒させていただき、本人様の意思で買い物をさせていただきます。

『お店までの移動方法が無いため、買い物ができない』という方が非常に多いのですが、買い物機会の喪失や減少は、金銭管理の感覚不全や、能力低下が起こるリスクが高くなると感じています。

毎日行くことは困難ですが、同じ目的をもって複数の方が参加されたいとなった場合には、実施させていただきます。

ららぽーとができるのが楽しみです♪

・コミュニケーション

当たり前かと思われるかもしれませんが、とても大切にさせていただいております。

郷の音には、コミュニケーションを求められる方と、そうでない方がご来所されます。

コミュニケーションを求められていない方は、ご本人様のペースに合わせ、過ごしていただきます。

コミュニケーションを大切に考えておられる方には、利用者様同士の相性を考えた席をご提案し、ご利用者様同士のコミュニケーションを推進することはもちろん、スタッフが積極的にコミュニケーションの場に混ざらせていただき、人との会話を楽しむことを大切にさせていただきます。

・読書

喫茶店として使用されたい方に

読み物は現段階で 27 種類揃えており、新聞・スポーツ新聞・週刊誌・女性週刊誌もご置きます。

リクエストに応じ、種類も随時変更し、文庫本もどんどん更新します。

ゆっくり過ごしたい方は是非

最後に、よくあるご要望で、

『本人様には気力が少なく、自分からメニューを選んでやらないが、家族・ケアマネとしては、運動や脳トレ等させたい。』等のご要望を伺います。

その場合もお任せください。

上記のメニューを組み合わせたプログラムを作成いたします。

いわゆる、“来所時から帰宅時まで、何を何時にするか決まっている状態”を作ることができます。

その際は、どの程度までプログラムを本人様に行っていただくかをご相談させていただきます。

全てのメニューが 1 人から 4 人程度での実施を想定しています。

大人数で活動をなさるのではなく、少人数で、なさりたいことをなさる

それが、郷の音のご提案する、過ごされ方です。

ご質問等がございましたら、下記連絡先までご連絡ください！

地域密着型通所介護・介護予防通所サービス 郷の音

住所 沼津市江原町 17-34

電話 055-960-9905

F A X 055-960-9906

メール funlife20180501@gmail.com

施設長 大井 壱記