

# OH! 美事通信

発行所 **デイサービス美事**  
〒390-0828  
長野県松本市庄内3丁目4番41号 生活アシストセンター松本 1階  
TEL. 0263-31-6677

**エアウォーターグループ**  
生活アシストセンター松本 1階  
FAX. 0263-31-6786

## 旬 ~Now~

### 個別機能訓練加算Ⅱ・運動器機能向上加算について

「布団からの立ち上がりをスムーズにしたい」「手すりの無い廊下を家具や壁を伝って歩きたい」等、日常生活動作に関する希望に少しでもお役に立ちたいという思いで、今年5月より、ご希望される方に対して個別機能訓練に関する加算(個別機能訓練加算Ⅱ、運動器機能向上加算)を実施しています。

機能訓練指導員(看護師)が常時1名以上従事し、個別機能訓練をはじめとする支援にあたっています。

#### 【美事の強みと特徴】

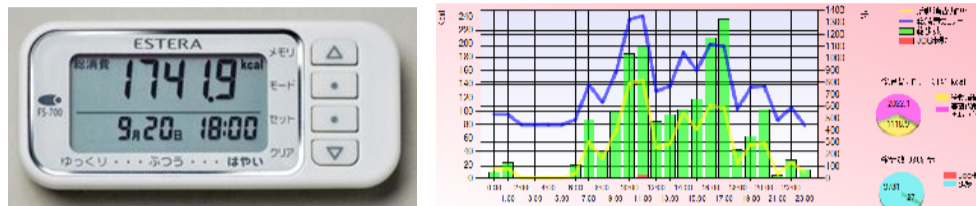
日常生活動作の維持・向上を目指すためには「基礎体力」がどの程度であるかも重要です。美事では健康運動指導士が中心となり「体力測定」を実施し、データ化しています。個別機能訓練を実施する際は、このデータも参考にして個別プログラムを作成しています。



## 知 ~Data~

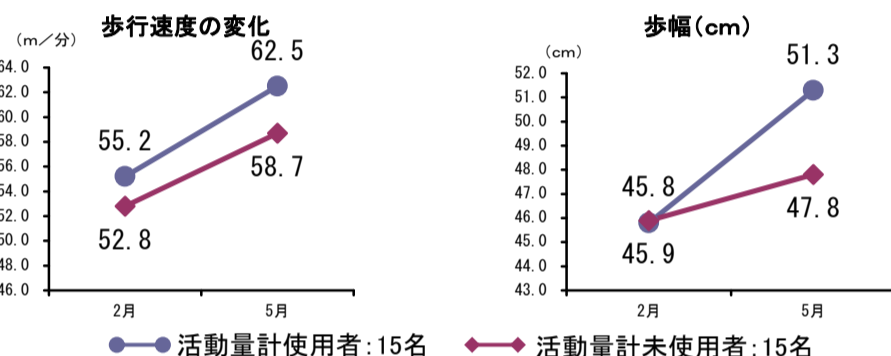
### 活動量計の効果

活動量計は、1日の動きを1時間毎の消費カロリー、歩数で評価します。



美事では、活動量計使用の効果を検証するため、歩行運動における体力変化データを記録しています。下図はその中間報告です。

### 歩行運動実施 3ヵ月後の体力変化



活動量計をつけた方々は、未使用の方々よりも「歩行速度」や「歩幅」が増加していました。これらは下肢筋力の向上と考えられます。活動量計が、身体を動かす意識づけと目標づくりに役立っていると感じています。

## 活 ~Program~

### 施設内通貨「ずーら」って何？

前回の「①リハビリの仕掛け」に続き、今回は「②心と身体を動かす動機付け」「③社会性の継続」について説明します。

#### ②心と身体を動かす動機付け

デイサービスに来て、自分の好きなことをするためにお金が必要だったら、普通は怒りますよね。美事で好きなことをするには、施設内通貨「ずーら」が必要ですが、美事の利用者の皆様は、怒りもせず、自分でできる「運動トリム」「手伝い」「片付け」など、身体を使って「ずーら」を稼いでいます。

健康であるためには「運動」が必要であることはわかっていますが、行動に移すことは大変です。更に継続することは並大抵のことではありません。

美事では、「ずーら」を稼ぐという目的を持って、自ら、必然的に身体を動かす、その頑張った分の対価として「ずーら」を取得しています。

利用者の皆様の中には、「ずーら長者」が結構います。(笑)

#### ③社会性の継続

一般社会では、「仕事をしてお金を稼いで、買い物や遊びでお金を使い、残りは銀行に預金、ついでに両替、昨日はパチンコで損をしたけど、先月買った宝くじが当たった。」なんてことが、普通にある出来事です。

美事でも「ずーら」を稼ぐ、使う、数える、貯めるなどという行為が毎日行われています。それは、一般社会の縮図であり、利用者の皆様が社会から孤立せずに、社会生活を継続しているということです。

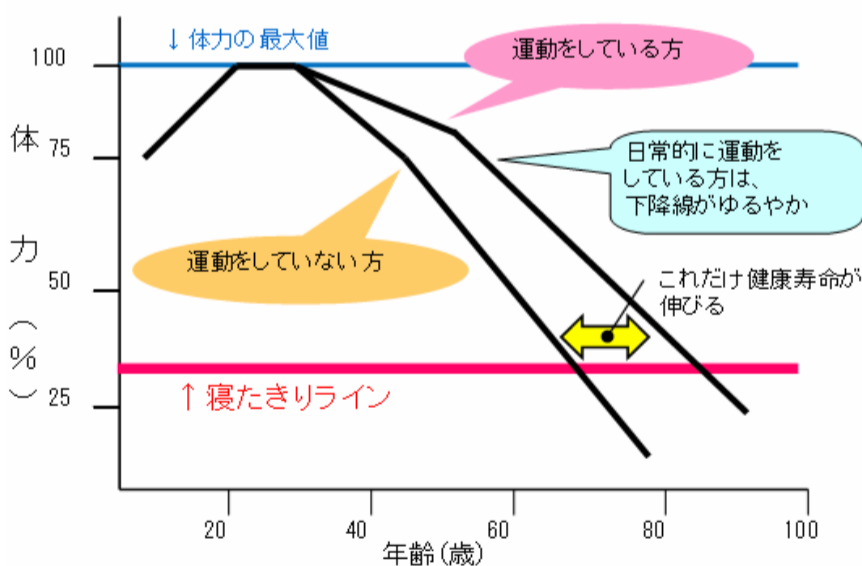


## 動 ~Fitness~

### 体力は年々落ちていく...

我々の体力は30代から下がり始め、運動をしないと1年1%体力が落ちていきます。

#### 運動の有無と体力の変化



### しかし、日常の運動が「健康寿命」を20年も長くする！！！！

介護予防には「運動」が必要不可欠であり、そのポイントは、「運動の習慣化」と「運動の継続」です。

美事では、健康運動指導士を中心に、利用者の皆様一人一人の健康状態や体力にあった個別運動メニューを作成し、それぞれの方が日常の運動を習慣化し、無理なく運動を継続できるようサポートしています。

この運動により、美事の利用者の皆様の健康寿命が延伸され、いつまでもキラリと輝いて暮らしていただけるよう一緒に歩んでいきます。

食 ~Lunch~

発芽玄米の効果・効能

発芽玄米の効果・効能をご存知でしょうか？さまざまな学会でその底力が実証されています。～日本発芽玄米協会ホームページより～

- ①肥満・ダイエット(第35回成人病学会)  
豊富な食物繊維で中性脂肪の増加を抑制
- ②糖尿病(世界イネ研究会議2004)  
血糖値を有意にコントロール
- ③高血圧(第17回日本健康科学学会)  
高めの血圧を正常に近づける働きが
- ④便秘(第49回日本栄養改善学会)  
豊富な食物繊維で便秘を撃退
- ⑤高脂血症((世界イネ研究会議2004)  
糖尿病に合併する高脂血症を改善
- ⑥ストレス(H17米加工品需要開発技術推進発表会)  
ストレスに打ち勝つ体を作る



美事のごはん

健康寿命延伸のためには、「運動」だけではなく「食事」も大切です。美事のごはんは、白米と“あずさ発芽玄米(ファインフーズ株式会社 <http://www.azusahatu.co.jp/>)”を混ぜて炊いてお出ししています。

「発芽玄米は硬い」というイメージがありますが、白米との割合や水の量を調整して、丁度いい加減で炊けば、硬くはありません。利用者の皆様からも「健康に良いし、美味しくいただいているよ」との声を頂いています。



5月27日の昼食

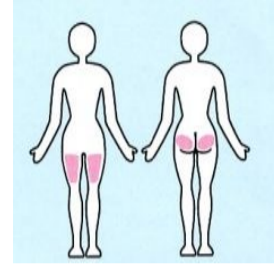
備 ~Tool~

美事のフィットネス機器

今回は、美事に設置している7種類のフィットネス機器のうちの2種類を紹介いたします。

リカンベントバイク(愛称:ハーレー) 使用料 6ずーら

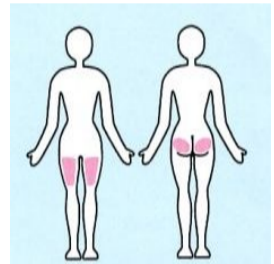
- ・全身持久力(体力)がつきます。
- ・脚全体を鍛えることができます。



鍛えている部位(図)  
・大腿四頭筋(太もも前)  
・ハムストリング(太もも後)  
・大殿筋(お尻)

トレッドミル(愛称:万里の長城) 使用料 7ずーら

- ・全身持久力(体力)がつきます。
- ・脚全体を鍛えることができます。
- ・歩行練習ができます。(速度0.2km/h~8.0km/h)



鍛えている部位(図)  
・大腿四頭筋(太もも前)  
・ハムストリング(太もも後)  
・大殿筋(お尻)

気 ~Interview~

～リハビリをしたい～ 村松 俊雄 様

今回は、週3回、美事をご利用いただいている村松俊雄様にお聞きしました。

美事を知ったきっかけはなんですか？

建物ができあがる前から気になっていました。建物ができてから、自分で見学を希望して見に来ました。リハビリをしたい気持ちがあり、見学をした際に専門的なフィットネス機器に魅力を感じました。

美事を実際に利用してみても

見学した時のイメージ通りでした。デイサービスの利用が初めてで、自分で予定を立てるなどわからないこともありましたが、今ではリハビリを中心に好きなように1日を過ごせています。また、一人で外出することも困難になり、家で寝てばかりでしたが、外出のいい機会にもなっています。

美事で行う運動プログラムについて

はじめは自転車を行っていましたが、活動量計に出会い「歩数」を目標に施設内を歩いています。個別でしっかりとみてくれる個別運動プログラムがあり、職員の方が一緒に歩いてくれます。

もし、今の運動をしていなかったら、家で寝てばかりで、何しているかわからなかった。運動のおかげで、寝たきりにならずにいられます。最初の頃よりは脚の動きもよくなっている気がします。

最後に美事での目標を

活動量計の歩数を増やしていきたいですが、まずは現状維持です。職員のみなさんが良くしてくれるのでこれからも長く美事を利用していきたいです。

チャレンジ歩行 周囲チェック!!!

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
6/7	正	正	正	正	正	正	正	正	正											
8	正	正	正	正	正	正	正	正	正											
10	正	正	正	正	正	正	正	正	正											
14	正	正	正	正	正	正	正	正	正											
15	正	正	正	正	正	正	正	正	正											
17	正	正	正	正	正	正	正	正	正											

誠 ~Staff~



ふくしま たくみ  
氏名： 福嶋 巧  
担当： 生活相談員  
美事での得意技： 将棋  
尊敬する人：  
最初に勤めたデイサービスの管理者  
美事の管理者もちろん尊敬しています(笑)  
カラオケ18番： ONE OK ROCK  
苦手な食べ物： りんご、かぼちゃ

<ひとこと>

ケアマネジャーの皆様や利用者の皆様からご提案いただいた「卓球」「布ぞうり作り」「手まり教室」が人気プログラムとなっています。「こんなプログラムどうだろう」というアイデアがありましたら、是非、お教えてください！

【編集後記】

日本の七十二候を楽しむ

6月上旬

～芒種(ぼうしゆ)～

稲や麦など穂の出る植物の種をまく頃のこと。

小生(愛称:白熊)は、2年前まで大阪の「国宝住吉大社」の近くに住んでいました。毎年6月に住吉大社で豊作を祈って催される「御田植神事」は、古式伝来の田植えや舞、踊りがとても盛大で華やかなお祭りです。また、住吉大社は「一寸法師」発祥の地でもあり、一寸法師は、ここの前浜からお椀の舟で京の都に向かい、「打出の小槌」を手に入れ、大きくなりました。

美事も多くの皆様のご利用を願って周知活動(種まき)をしているところです。私どもは「打出の小槌」に頼らずに、地道に力をつけて大きくなりたいと日々奮闘しています。

皆様のご意見、ご感想をお聞かせいただければ幸いです。

