

Active Instructor

アクティブインストラクター

from 兵庫県
(株)神戸介護サービス
福井 明美 さん

今回ご紹介するのは、兵庫県の認定サーキットチェアインストラクター福井明美さんです。福井さんが所属する(株)神戸介護サービス(神戸西リハビリデイサービスセンター)は当協会に施設登録をされています。今回は施設長の河井先生にもお話をお聞きました。

機能訓練重視のデイサービスの目玉となる運動！

もともとは河井先生が開業する河井鍼灸接骨院の受付をしていました。ある時河井先生から、介護部門を立ち上げるという事でお声がかかり、お手伝いする事となりました。準備を進める中で、機能訓練を重視したデイサービスで何か目玉になる運動は無いかと探していたところ、知人のインストラクターの方からチェアエクササイズをすすめられました。“これだ！！”とあって早速サーキットチェアの講習を受けに行きました。

河井先生も、チェアエクササイズが安全で、それぞれのペースで行う事ができる点や、椅子座位であっても基礎体力を向上させる有酸素運動が出来る事から、デイサービスでのメインプログラムとして導入して下さいました。声を出しながら行う事で、嚥下機能の向上にもなるんです。

利用者は要支援1から要介護3まで幅広く、全体で43名程度の方が週1回から2回来られます。男女比は3対7くらいで、最高年齢101歳。毎日7～8名程度で3時間のプログラムを行います。「バイタルチェック」→「準備体操」→「サーキットチェア」→「マシーン・トレーニング」→「整理体操」が主な流れです。

「現状維持」が運動効果だと思っていますが、介護度が下がった方もいらっしゃいます。



大きな声で動きも大きく！

運動中は姿勢を整え、普段使わない筋肉を使えるように声を掛けます。

数を数えたり、掛け声を出したり、利用者様は普段なかなか出さない声を出しています。音楽も流しますが、自分で数を数えると動きやすいという方もいらっしゃいます。嚥下機能の訓練にもなりますので、積極的に声を出していただきます。利用者様からは「エネルギーを発散できて、気分がすっきりして帰る事ができるので、次が待ち遠しいです。」とっていただき嬉しく思っています。

明るい雰囲気づくりを心がけ、利用者様には体を動かす喜びや少しでも“出来た”という達成感や満足感を感じていただきたいと考えています。



このプログラム構成で機能訓練を行って8年目になります。当施設でチェアエクササイズが上手く受け入れられたので、河井先生の所属する全国柔整鍼協同組合において、当協会と共催でチェアエクササイズ初級指導者養成講習会を年1回講習を開催しています。

今後は…