

ジヤハリ治療をします。これは医者同意書を得て保険適用の範囲内でやります。またデイで出来ないハリ治療も往診なら出来ると言うメリットもあります。そして体力がいたらデイに来てもらうのです。

#### ◆機能訓練は冬季五輪！

機能訓練は4台のマシンによる筋トレが基本ですがそれだけではありません。マシン以外のメニューが毎月変わります。3月コアトレーニング、4月の太極拳はともかく5月買い物、8月世界陸上、10月運動会、12月相撲となるとなんだかワクワクしてきます。そして今月は「冬季五輪」！！一体何が始まるのかと見ていると…。まずはジャンプ。長野オリンピックを思い出します。マットの上で利用者さんがスタッフに両腕をサポートされながら膝を曲げ前傾姿勢で本当にスキージャンプをしているのです！利用者さんの笑顔が弾けます。次はクロスカントリー。新聞紙を丸めて作ったストックで雪をかきながらスキージャンプの恰好で進んでゆきます。スケートは足で蹴って前へ進みます。この蹴る力が大切だそうです。最後はフィギアスケートの華麗なステップ。男性は高橋大輔、女性も安藤美姫選手になったつもりで足をクロスさせてステップを踏みます。いやあ、こんな楽しい機能訓練を見るのは初めてです。

篠崎さんは言います。機能訓練という階段昇り降り30回などを連想しがちだけど、こういうのが一番喜ばれるんですよ。とはいもものスタッフの少ないデイでやると危険です。スタッフ数の多いこのデイサービスだからできる事。また、いくら楽しくてもやりっ放しではよくありません。4ヶ

月に1度機能測定を行い測定結果は家族に渡します。また、部屋の片隅にはベッドが3台置いてあり、利用者さんは機能訓練の間を縫ってマッサージを30分受けます。治療院ではこれまで治療だけで運動が無かったが、デイは運動+マッサージだから効果が絶大であると。

#### ◆利用者さんの声

機能訓練でもひととき笑顔が爽やかなのが工藤さん(91)新舞踊が趣味だという運動好きのミラクルおばあちゃんです。このデイには入りたくて入りたくて仕方なかったのですがキャンセル待ち。2年前によく入り念願のマシン筋トレをやりました。とても楽しかったそうです。こうして週に1回デイに通い、もう1回は往診で針灸マッサージを受けています。気が向けば長野に住む娘さんの所に1人で旅行すると言いますからかなりの行動派です。と感心するのはまだ早い。この工藤さん、車の送迎を断って何と自分でデイまで歩いて来て、歩いて帰るというのです。素晴らしい！の一言です。

一方男性の藤森さん。実は、15年前脳梗塞を患い言葉と右半身が不自由となりました。退院しても家族とうまくコミュニケーションがとれず鬱になったそうです。5年前、見かねたケアマネジャーにこのデイを勧められました。まずは治療でハリを打ってもらったら足が動くようになり次に顔面麻痺もよくなるとさらに言葉も出るようになり鬱がどんどん改善され笑顔が回復しました。今では元気ハツラツ週2回のデイサービスが楽しくて楽しくて仕方がないそうです。



3台のベッドでマッサージ



基本はマシン4台での筋トレ



アイススケート



フィギュアのステップ

#### ◆篠崎さんの歩み

篠崎さんは慶応大学商学部出身。マーケティングのプロでしたが思う所あって30代後半に東京医療福祉専門学校に入学しました。鍼灸あんまマッサージ