

■ 小規模機能訓練特化型デイの実際

3

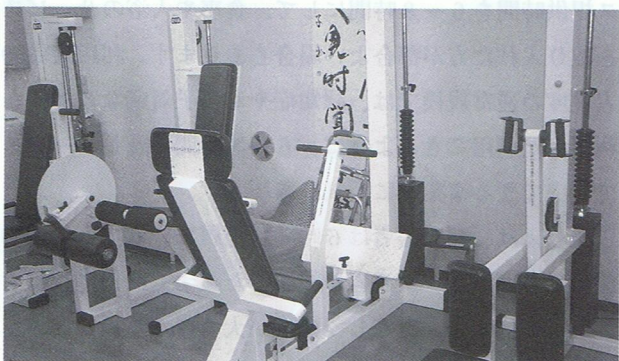
私は東京都内で「赤羽リハビリデイサービス」と「くるみりハビリデイサービス」という2箇所の小規模機能訓練特化型デイサービスを経営しています。もともと、東京都北区内で鍼灸整骨院を開業していましたが、介護保険改正により介護予防、機能訓練型デイサービスは鍼灸師、柔道整復師の専門性を発揮できる場になると考え、小規模機能訓練特化型デイの開業を決意しました。

2年前に開業した「赤羽リハビリデイサービス」は北赤羽駅前にあるL字型をした33坪の施設で、「北赤羽鍼灸整骨院」と併設しています。デイサービスの面積は20坪程度で、パーティションによって玄関とスペースを完全に分けています。一日に午前と午後の3～4時間を2単位で行っており、利用定員は各10人です。登録利用者は60人弱、要支援者が70%位を占めており、利用者は運動器の機能向上を目的として当デイサービスを利用しています。

赤羽リハビリデイサービス概要

|               |                        |
|---------------|------------------------|
| 規模            | 33坪(鍼灸整骨院と併設。デイは20坪程度) |
| 利用時間<br>(2単位) | 午前 3～4時間(9:30～12:30)   |
|               | 午後 3～4時間               |
| 定員            | 午前 10人 / 午後 10人        |
| 登録利用者         | 60人弱                   |
| 平均利用者         | 要支援者 70%               |

「赤羽リハビリデイサービス」の日課は、午前9時30分よりサービスが開始されて、バイタルのチェック、準備体操の後、10時ごろからマシントレーニングとマッサージに分かれます。高齢者に下肢の筋力トレーニングを行うには、変形膝関節症などの「痛みの管理」が重要です。



赤羽リハビリデイサービスのトレーニングマシン

利用者は全員マッサージの施術を受けます。そこで疼痛の訴えを聞いて痛みのコントロールを行います。

毎日来ている93歳女性のNさんは、2年前は要介護4でしたが、現在は要支援1にまで下がりました。マシントレーニングは効果抜群です。初回から3ヶ月目を比べてみると、ほとんどの利用者は歩行能力などが向上しています。午前の部の方は、午後12時30分以降に全員でお帰りになります。

「くるみりハビリデイサービス」は、1年前に練馬区にある自宅兼くるみ鍼灸整骨院の前の17坪の店舗が空いたので開設しました。おかげさまで共にほぼ満員です。事務所の月商は月200万円弱、利用者単価はひとり月あたり35,000円程度です。



くるみりハビリデイサービスの玄関

筋力トレーニングマシンは「東京ネパランド」から発売されている「新・生涯現役カルテット」を使用しています。マシンは4種類あり特徴は以下の通りです。

① リカンベントスクワット

下肢全体を強化して、立ち座りや階段昇降などの動作を強化します。

② レックエクステンション

大腿四頭筋を鍛えて膝への負担を軽減して、歩幅を広げます。

③ ヒップアブダクション

殿筋群を働かせて歩行時の推進力と安定性を高めます。

④ ローイング

背中全体の筋肉を鍛えて猫背の予防・改善を図ります。