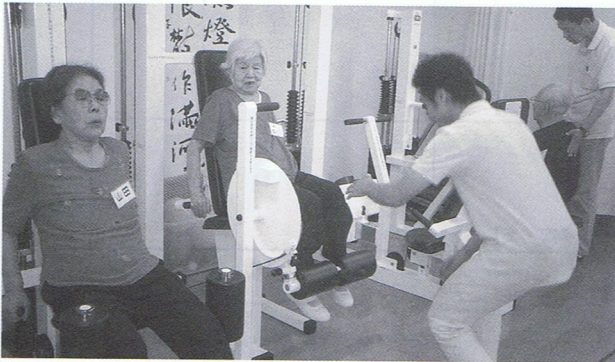


このマシンには、リアクションレジスタンスというばねがウエイトスタックのポールに付いていてトレーニング時の脱力(抜け)を防ぎます。これによって従来の筋力トレーニングで余儀なくされてきた、ゆっくりとした動作が必要なくなりました。リアクションレジスタンスにより常に筋肉の収縮感が抜けなため、効果的に簡単にトレーニングができます。従来型ウエイトスタックのように「筋肉を意識する」「筋肉の緊張を緩めない」といった特別な技術やテクニックがいらず、楽に運動指導できるようになりました。運動の指導は介護予防運動指導員の資格のある介護スタッフがを行っています。



トレーニング時間は60~90分程度

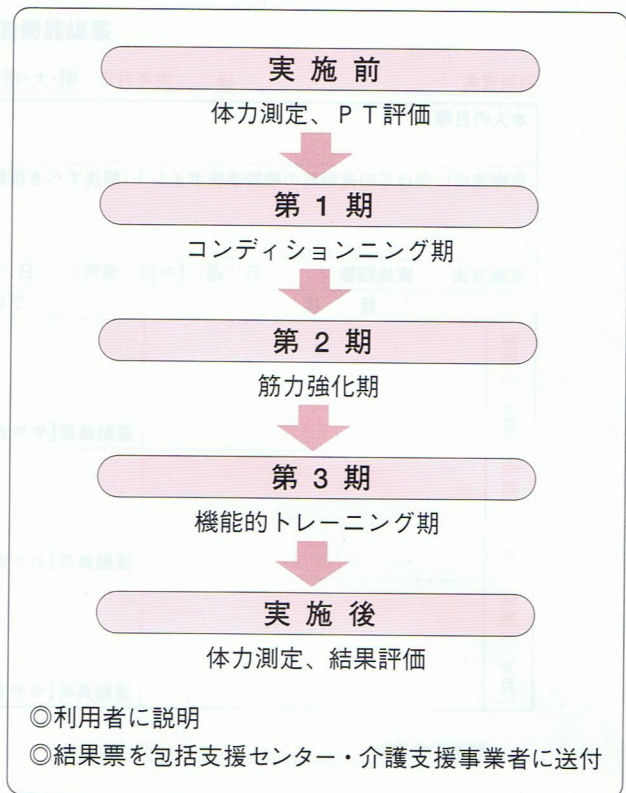
当デイサービスのトレーニング時間は60~90分程度で終了します。午前、午後の2部制にして機能訓練のみを提供した場合、食事の準備などがないのでスタッフの負担も軽くなります。他のデイサービスとの差別化を図る上でも、トレーニングマシンを設置しています。

トレーニングの方法は、包括的高齢者運動トレーニン

グ(CGT)に従ってプログラムを組みます。CGTとは、東京都老人総合研究所 介護予防緊急対策室室長の大瀨修一先生が構築したトレーニングマニュアルです。トレーニングの特徴としては、プログラムを3ヶ月で1単位(週2回程度)とし、1単位をさらに上記のように3期に分けています。

コンディショニング期は筋・関節を徐々に慣らしていき、トレーニングの基礎的技能を習得する期間です。筋力強化期は、筋力強化の原則に則り、高負荷低回数をセットで進めていきます。負荷量を1RMや負荷見極めでテストします。機能的トレーニング期では前期の筋力強化を継続しながら、生活機能向上にむけた機能的なトレーニングを加えます。3ヶ月間のトレーニングが終了した後は、効果判定を行い、運動器の機能向上計画結果票を記入して利用者に説明します。また、結果票は地域包括支援センターや居宅介護支援事業者に送付します。3ヵ月後も引き続き、運動器の機能計画書を記載してトレーニングを行います。

プログラムの期分け(3ヶ月間)



最後にデイサービスの経営で一番頭を悩ますのは、やはり人事です。小規模デイを開設する予定のある方は、せめて身内に、生活相談員の運営要件である社会福祉主事の資格を取得させるぐらいの準備が必要です。社会福祉主事は日本社会事業大学などが行っている通信教育1年で簡単に取れます。身内の者や継続勤務をしてもらえれば半分は成功したといえます。

次項に運動機能向上の書類様式例を掲載していますので参考にしてください。

(始めてみよう介護予防通所サービス事業

練馬区介護保険課より)

練馬区介護保険課より)