

～フィットネス&アクティビティデイ～

伊勢原市

ツクイ伊勢原東大竹

管理者 平岡 恵子

1. はじめに

ツクイ伊勢原東大竹は2017年10月に開所致しました。「100のアクティビティ&フィットネス運動」をコンセプトに、お客様が自己選択、自己決定が出来るようにとの思いを込め実施しております。

塗り絵や貼り絵だけでなく、昔培った知識や、趣味、特技を生かして、好きな事が出来るよう

沢山のアイテムをご用意しております。やらされた感なく、やりたい事を自由にやれるそんなデイサービスを目指してます。

2. 事例や取り組みの紹介

① 100のアクティビティ

自己選択、自己決定が出来る様選択肢を沢山用意いたしました。

その日の気分や状態、好みに合わせて、お好みに選んで行う事が出来ます。

100種類あると何を選んだらいいかわからない？という方にも選びやすいように種類別に分け、準備しております。

- ・作業療法アイテム・・・20種類 指先訓練系をお好みの方
- ・製作アイテム・・・20種類 編み物やつまみ細工等製作をやってみたい方
- ・学習アイテム・・・20種類 漢字や計算、歴史等勉強したい方
- ・脳トレアイテム・・・20種類 思い出ノートや右脳ドリル等脳トレしたい方
- ・娯楽アイテム・・・20種類 囲碁や将棋、オセロ等楽しみたい方

午前中は入浴、PT、OT 指導の下に行う個別機能訓練がある為、午前中ずっと行うわけではありませんが、合間、空いた時間を有効活用する事が出来ます。皆様同じことをするのはなく、自分でやりたい事を自分で選んで、自由に行う事が出来ます。

皆様違った事をしながらも、会話は弾み、笑顔あふれる時間帯となっています。

② フィットネス運動

ツクイ伊勢原東大竹では午後の時間帯に、全体で行うレクリエーションを実施していません。その分運動の時間を多く設けました。

まず、ストレッチ体操を20分行った後、水分補給の休憩をはさんで、2グループに分かれて健康のための運動を行います。運動内容は曜日によって違い、ボール体操と棒体操、コグニサイズとタオル体操等、ご自宅でもできる簡単な体操を40分かけてゆっくりと行っています。1人1人に合わせ回数等調整し、無理なく楽しく行う事が出来ています。

自宅でも1日1回はやって頂きたい運動をわかりやすく説明しています。

③ リラクゼーションタイム

頑張った体を動かした後は、リラックスして帰って頂こうと、リラクゼーションタイムを設けています。

フットバス、フットスチーム、ホットリズミー、ハンドマッサージ等、お好きなものを選んで頂き、アロマの空間でゆっくりとリラックスして頂いています。

その時間、カラオケを楽しむ方、読書をして過ごされる方、アクティビティの続きをされる方等、それぞれご自分のお好きな事をしてリラックスして頂いています。

3. 考案

皆が同じことを行うのではなく、1人1人の好みや個性を活かして、自分らしく過ごす事の出るサービスとなっています。

急がなくていい、慌てなくていい、合わせなくていい、ゆとりを持った時間配分でご自分のペースでご自分に合ったプログラムを選び1日過ごして頂いています。

4. おわりに

アクティビティは「こんな事やりたい、あんな事やってみたい」などのお客様の声も、随時取り入れていきたいと思っています。やりたい事が見つけられ、自分が自分らしくいられるように今後も誠心誠意努めてまいりたいと思います。