

▶ 地域密着型 デイサービス そう・けん・び福

第 2 回 運営推進会議 資料

コロナ対策とフレイル対策(介護予防)

開催日: 2020 年 11 月 26 日(木) 16:20-16:50

場所: デイサービス そう・けん・び福

▶ 株式会社 チュウマンエンタプライズ ▶

▶ 出席者 4 名 (名前不記載)

- デイサービス そう・けん・び福 ご利用者
- 地域包括支援センター
- 民生委員
- デイサービス そう・けん・び福 管理者

▶ 配布物

- 運営推進会議 資料
- 会社案内
- トータルスペース SOU・KEN・BI 総合パンフレット
- 「新型コロナウイルス感染症: 高齢者として気を付けたいポイント」(日本老年医学会)

地域密着型 デイサービス そう・けん・び福

第2回 運営推進会議 資料

地域密着型「デイサービスそう・けん・び福」における事業活動を以下の通り、ご報告いたします。

株式会社チュウマンエンタプライズ（概要）

会社で働く仲間一人一人が幸せを感じる事が、ご利用者様の幸せに繋がり、地域への幸せに繋がる事を理念に3つの「そう・けん・びブランド(事業)」▶【整骨院×リハビリ特化型デイ×フィットネス】=【ケア×リハビリ×運動=コンディショニング】を軸に地域貢献に取り組んでいます。

▶(別添) 会社案内(P1-P4)をご参照ください。

トータルスペース SOU・KEN・BI の特徴

【中・高生アスリートから要介護認定者まで切れ目なくお手伝い】を使命に、多才な人材が地域の皆様の「生涯笑顔(Smile!)」をお手伝いしています。

▶(別添) 会社案内(P6)、トータルスペース SOU・KEN・BI 総合パンフレットをご参照ください。

【宮崎市民長寿支援プラン】を後押し

弊社は、地域の中・高齢者が住み慣れた地域で、能力に応じて自立した日常生活を営むために、「介護・フレイル予防」「重度化防止」「健康生きがいがづくり」という観点でお手伝いを行っています。

【宮崎市民長寿支援プラン】
＜基本理念＞

▶すべての高齢者が住み慣れた地域の中で、安心して暮らせるまちの構築

＜政策目標＞

▶地域包括ケアシステムの推進による「介護サービスの充実」と「自立支援の推進」を目指して

▶(別添) 会社案内(P5)をご参照ください。

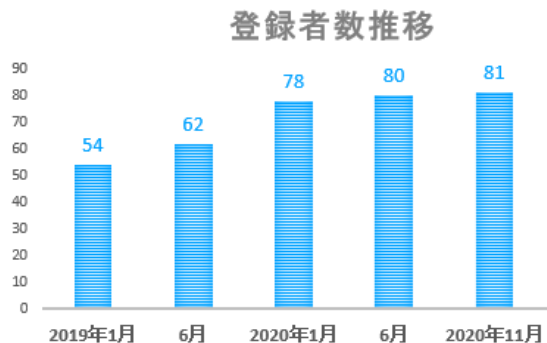
そう・けん・び福 2018年1月 OPEN

そう・けん・び福 登録者数

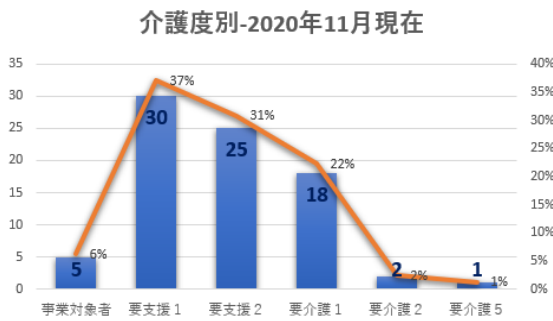
2020年11月6日現在

総登録者数:81名

そう・けん・び福 登録者数推移

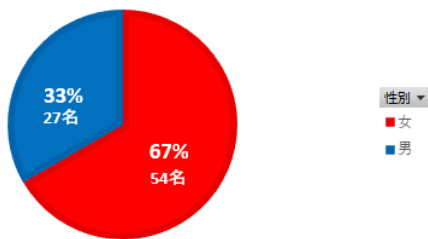


介護度別構成比



男女比

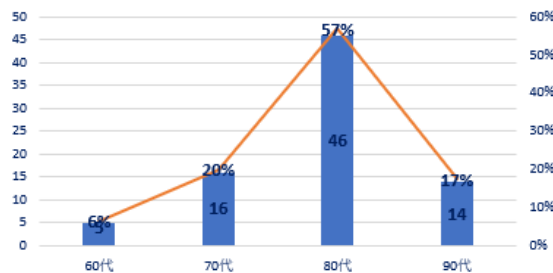
男女比-2020年11月現在



年齢構成



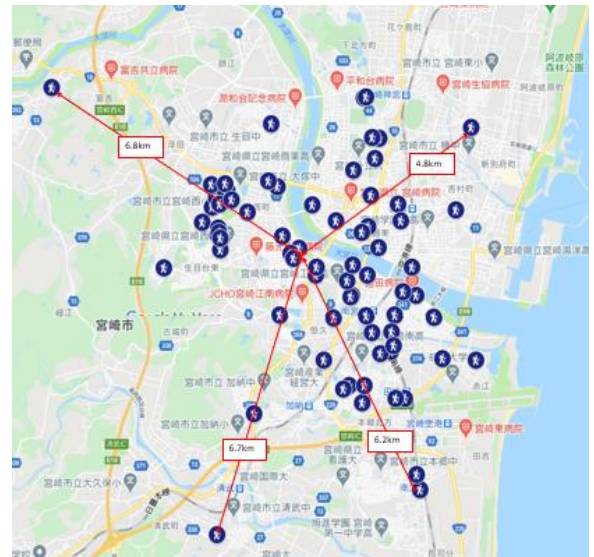
年代別構成比-2020年11月現在



ご利用者の商圈分布

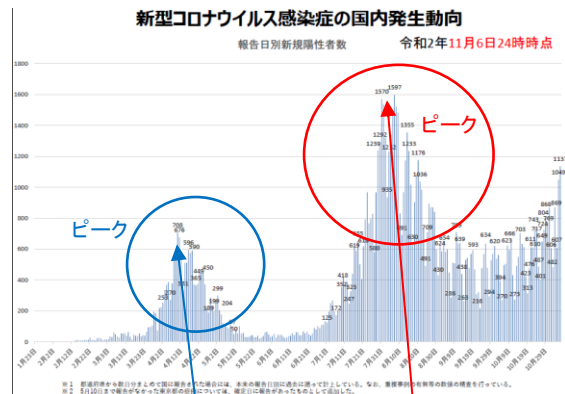
大淀、大塚・大塚台、生目台、赤江、本郷などの大淀川南エリアを主たる商圈に、宮崎駅、宮崎神宮周辺、吉村町や高岡、清武エリアまでの範囲に分布(送迎)します。

(別添) 商圈資料をご参照ください。

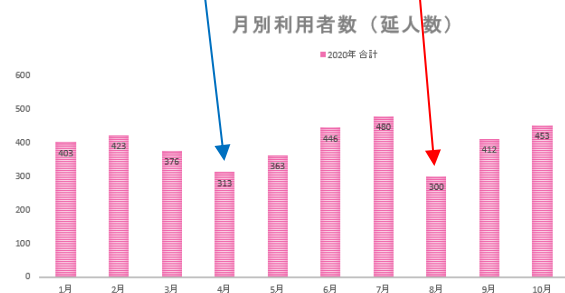


コロナ禍での利用実績推移

国内の発生動向(厚生労働省:11月7日)

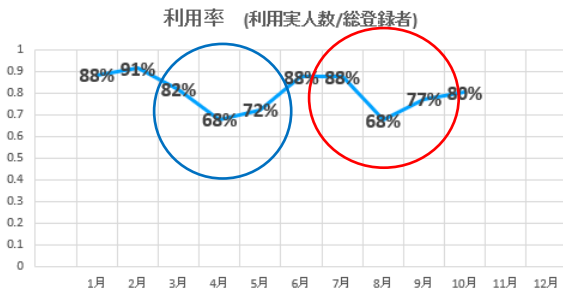


そう・けん・び福での利用実績(延べ人数)



コロナ禍での利用実績推移 (続き)

総登録者数に対する利用者数(利用率)



コロナ対策とフレイル対策(介護予防)の両立

新型コロナ感染を懸念して、お休みをされていた そう・けん・び福ご利用者の声として「**身体の状態が一般的に悪くなった**」が多くあげられる。

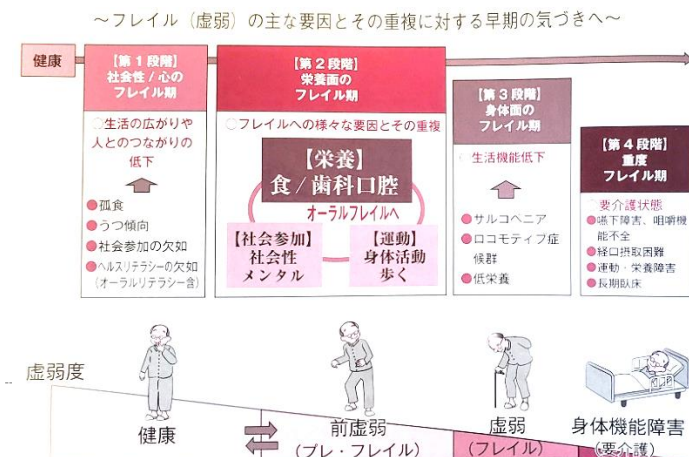
その理由の多くは

- ▶「外出しない(生活範囲が狭くなった)」
- ▶「運動や散歩を控えた」
- ▶「家族や友人との交流がない」
- ▶「頼れる人がいない」

以上の様な外出抑制下で、運動不足やストレス蓄積などによる体調不良を訴える高齢者が多いが、**新型コロナウイルスに伴う多発性疾患として以下があげられる。** (参考文献: 東京大学高齢社会総合研究機構/飯島 勝矢ら報告)

1) サルコペニア・フレイル▶▶外出がままならず、筋力低下による虚弱や免疫力低下。動かないことによる生活不活発は運動機能や認知機能低下を招く。

2) ロコモティブシンドローム、肥満症、生活習慣病の発症・重症化による要介護状態への移行や悪化。認知症の進行。口腔機能低下症に対する、噛む力やパタカラ体操などの対応が必要。



コロナ禍でのデイサービスの取り組み

安心して施設をご利用いただける環境づくりを進めています。

そう・けん・び福では「コロナ対策とフレイル対策(介護予防)の両立」をしていくために、従業員及び来館者へ以下の実施を行い、新型コロナウイルス感染拡大予防に努めます。

- 検温実施
- 手指消毒
- 常時換気
- マスク着用
- 手洗い励行
- 館内の器具、ロッカー等の拭き消毒
- フィットネスのマシン間に飛沫感染予防仕切り





フィットネスマシン間に飛沫感染防止の仕切り↓



課題

- ・ウィズコロナからポストコロナに向けて
- ・ICT活用による利便性、効率性up
- ・人材確保、育成
- ・未認定者

勉強会の実施

スタッフの指導レベルの向上、および利用者様の目的共有・満足度向上のために、有資格者(理学療法士、柔道整復師、作業療法士、看護師、介護福祉士、健康運動指導士、トレーナー等)の知見を活かした、勉強会を定期的に行っています。

▶(別添) 会社案内(P7)をご参照ください。



(高齢者向けのマシン指導↑マスク着用)



(踏み台を使用した訓練の実践など↑)



(計画書や評価書の勉強会↑)



(毎月1回行う早朝勉強会↑)

地域貢献活動など

●地域の防災訓練に参加

防災訓練、体操教室をはじめ、小中学校の体験学習、インターンシップ、ボランティア活動、協賛の受け入れを実施しています。

▶(別添) 会社案内(P7)をご参照ください。



(車いすの使い方の説明↑)



(車いすを使用した実践↑)

●朝の奉仕活動

毎月1回、早朝の時間帯に施設周辺のゴミ拾いや清掃を実施しています。



リスク管理

・CPR、AED 研修、防災・通報訓練などを実施

・AED の設置



日本老年医学会パンフより

「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！
喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

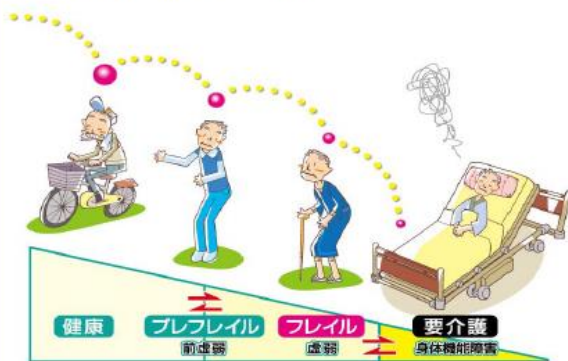


ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり、食事もたまに抜かしてしまう・・・誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日
気がついたら・・・

生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



あれ！？フレイル！？



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。



一般社団法人 日本老年医学会
The Japan Geriatrics Society

© 2020 一般社団法人日本老年医学会

日本老年医学会パンフより

先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう 自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- **座っている時間を減らしましょう！**
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- **筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて**
ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- **日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！**
天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- **こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！**
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



お口を清潔に保ちましょう しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- **毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！**
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。
- **お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。**
お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



家族や友人との支え合いが大切です！

- **孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を**
高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- **買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを**
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

© 2020 一般社団法人日本老年医学会