

▶ 地域密着型 デイサービス そう・けん・び福

第3回 運営推進会議 資料

コロナ禍における「フレイル予防の啓発」

開催日: 2021年6月24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 ▶

作成者: デイサービスそう・けん・び福(管理者)

▶ 出席者 (名前省略)

- デイサービスそう・けん・び福 ご利用者
- デイサービスそう・けん・び福 ご利用者様のご家族
- 宮崎市大淀地区地域包括支援センター 管理者
- 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
- デイサービスそう・けん・び パンフレット

地域密着型 デイサービス そう・けん・び福

第3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、ご報告いたします。

株式会社チュウマンエンタプライズ

<会社理念>

会社の夢が、仲間一人ひとりの夢と繋がっており、仲間みんなが成長し、幸せを感じながらお仕事ができる職場環境の基、お客様の言葉にされない願望やニーズをも先取りしてお応えする最高のパーソナル・サービスと施設を提供することで、皆様の人生にとって価値のある存在であり続けることを目指します。

そう・けん・びの3つのブランド

3つの「そう・けん・び ブランド(事業)」を展開

1. 整骨院
2. リハビリ特化型デイサービス
3. フィットネスクラブ

▶(別添) 会社案内(P1-P4)をご参照ください。

そう・けん・びの特徴

事業全体として「**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**」を行っています。▶特にデイサービスは「**リハビリ特化型**」として理学療法士や柔道整復師、看護師、介護福祉士などの人材が、ご利用者様のサポートを行っています。

▶(別添) 会社案内(P6)をご参照ください。

そう・けん・び福の経緯

●2018年1月 ▶ 福島町の「トータルスペース そう・けん・び」内にオープン。整骨院、フィットネスを併設。



●2021年4月 ▶ 開設以来、初めて花山手に移設。運動、リハビリ環境の充実を図る。



リハビリに適したスリングを設置(写真奥)

移設後のご利用の様子

関節可動域向上やリハビリに、スリング体操↓



マッサージやストレッチ↓



個別リハ・トレーニング↓



各種 物理療法↓



血行促進、柔軟性向上の為のストレッチ体操↓



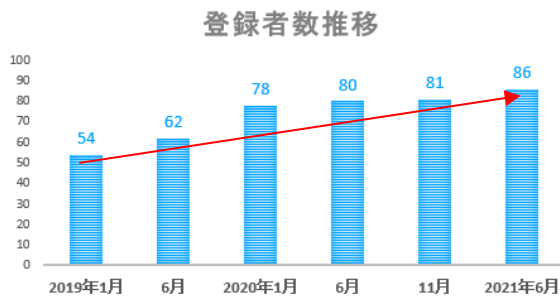
そう・けん・び福 登録者数

2021年6月18日現在

総登録者数:86名

そう・けん・び福 登録者数推移

オープン以来、漸増傾向。

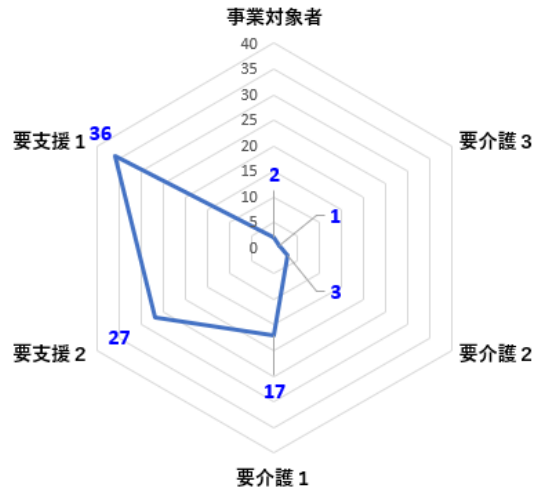


介護度別構成(人数)

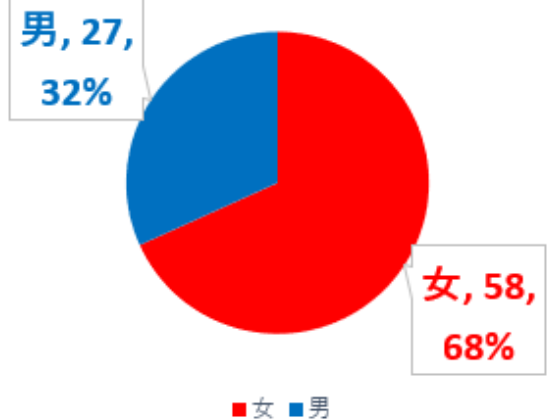
要支援1、2の方が主なご利用者となります。

脳血管疾患による麻痺症状のある方、圧迫骨折、変形性膝関節症、脊柱管狭窄症、関節リウマチ、肩関節周囲炎(四十肩、五十肩)、転倒による骨折の方など、下肢筋力の低下や歩行力の低下、麻痺、疼痛症状の方などが、体力・筋力の維持向上、歩行の改善や安定、**リハビリ、フレイル予防**のために、ご利用をされています。

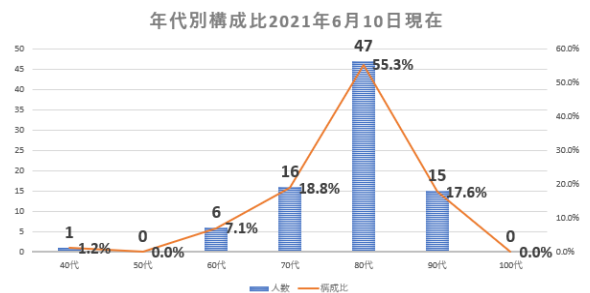
介護度別人数-2021年6月現在



男女比



年齢構成(人数・構成比)



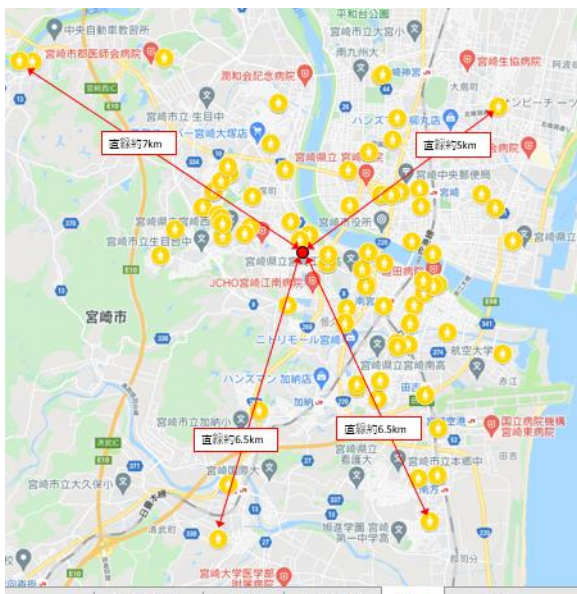
ご利用者様の商圏分布

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圏に、大淀川北エリアの宮崎駅、宮崎神宮周辺、吉村町、又、高岡町、清武まで分布しています。

今後も需要を見極めて積極的にサポートエリアを拡大。

(参照:別添拡大図)

[2021年5月現在分布]



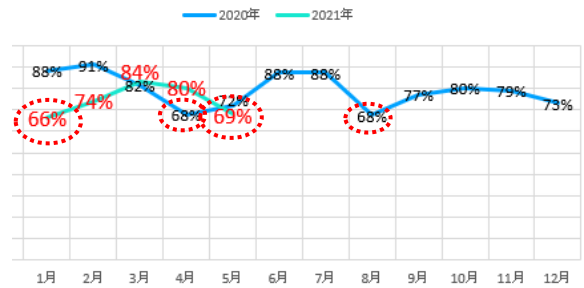
コロナ禍での稼働率(利用率)

総登録者数に対する利用者数(利用率)

2020年3月以降、感染の波が到達する毎に、感染予防の観点で、ご利用を控える傾向があります。2020年3月～2021年5月で7割を切る月が4回あった。例年の2～3割減となっています。

2021年5月に入り、ワクチン接種が始まり、2回接種が終わるまでは利用を控える方も相当数おり、7月までは利用は低調の見込み。

利用率 (利用実人数/総登録者)



フレイル予防の啓発

新型コロナ感染予防のために、お休みをされていたご利用者やデイに通っている方のお声として「**足の動きが悪い**」「**身体の状態が全般的に悪くなった**」「**外出をする機会が減り、テレビばかり見ている**」などがあげられ、**サルコペニア**や**フレイル**と言われる筋力低下による虚弱や運動機能、認知機能低下を予防するために、啓発を実施しています。

生活不活発の要因として

- ▶ 「外出しない(生活範囲が狭くなった)」
- ▶ 「会合などがなくなった」
- ▶ 「運動や散歩を控えた」
- ▶ 「家族や友人との交流がない」

(パンフを配布し説明↓)



フレイル予防のために

- ▶ 自宅でもできる運動を心がける(動かない時間を減らす)
- ▶ しっかり食べて栄養をつける(免疫力や筋力維持に必要です)
- ▶ 口腔衛生と口腔体操(毎日おしゃべりする)

▶▶▶ 引き続き、ご自宅でもできる体操などの啓発を進めていきます。

(配布パンフ↓)

「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。また、感染を恐れるあまり外出を控えずで『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、身体や頭の動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

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もできる運動でも、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！**
天気の良い日は、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！**
多様な食材を使った食事を三食かかす食べ方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も大切です。
※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固いも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お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

お口と栄養 お口の健康をまもる パタカラ体操

おいしく食べて健康にからだ

加齢に伴い筋肉が弱ってくると、お口の周りの筋肉や舌の動きが悪くなり、噛む力や飲み込む力が弱ることで、栄養が取れず筋肉が衰えるという悪循環に。予防・改善のためには、「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音する体操で、食べるために必要な筋肉をトレーニングすることも効果的です。

パ



唇を破裂させるように唇を閉じ閉め

弱まると・・・
吸う・飲むが難しくなる

タ



舌の先を歯切れよく

弱まると・・・
食べ物を押しつぶせなくなる

カ



舌の鼻をのどに押し付けるように

弱まると・・・
飲み込みが難しくなる

ラ



舌の先をくるくる回して

弱まると・・・
食べ物を丸められなくなる

食事の前にハキハキとお口の体操
パパパパ！タタタタ！カカカカ！

感染予防対策

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。

- 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
- テーブルへの飛沫防止アクリル板設置 ↓



デイサービスにご用の方へ

入室前の「検温」「マスク着用」「消毒」
にご協力ください。

検温 マスク 消毒

【以下の方はご利用、来所をお控えいただく場合がございます。詳しくは下記をご覧ください】

- 感染流行地域との往來、家族の療養、当該地域からの訪問者との接触等があった場合(単独の訪問)
- 発熱や咳等のかぜ症状や、嘔吐して、強いだるさ等がある場合

皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

手洗い 消毒 換気 マスク

そう・けん・び

感染を防ぐために
行っています。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。
状況に応じて感染防止がマスクやビニール手袋等を着用する場合がございますので予めご了承ください。

マニュアルの整備・更新

サービス品質の標準化・維持・向上の為に、運用業務マニュアルの改善、整備を行っています。動画マニュアルを採用し、標準化推進。



運営・業務マニュアル

目次

施設概要(運営体制)	1
施設概要(サービス内容)	1
1. 施設概要	1
2. 施設概要(サービス内容)	4
3. 施設概要(サービス内容)	4
4. 施設概要(サービス内容)	4
5. 施設概要	8
6. 施設概要	7
7. 施設概要	7
8. 施設概要(サービス内容)	8
9. 施設概要(サービス内容)	8
10. 施設概要	10
11. 施設概要(サービス内容)	10
12. 施設概要	10
13. 施設概要	10
14. 施設概要(サービス内容)	10
15. 施設概要	17
16. 施設概要	18
17. 施設概要	18
18. 施設概要(サービス内容)	18
19. 施設概要(サービス内容)	18
20. 施設概要(サービス内容)	18
21. 施設概要(サービス内容)	18
22. 施設概要	18
23. 施設概要	18
24. 施設概要	18
25. 施設概要	42
26. 施設概要(サービス内容)	42

株式会社チュウマンエンタプライズ 印刷

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・サービス品質の標準化のために、理学療法士などの有資格者に限らず、全スタッフの知見や発想を活かした、勉強会を定期的に行っています。

(健康運動指導士による下肢のストレッチ体操勉強会↓)



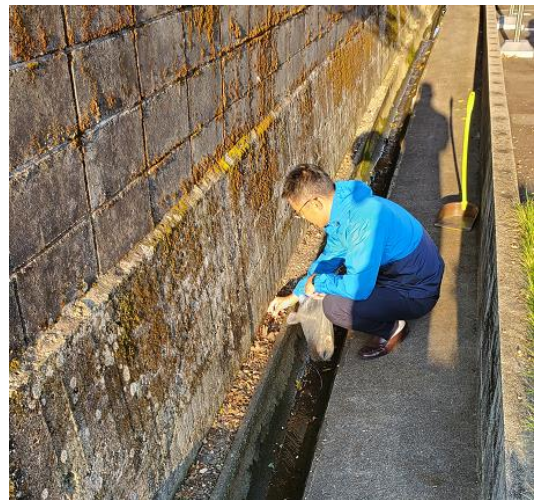
(下肢のストレッチ体操勉強会↓)



地域貢献活動など

●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

- ・防災・通報訓練などを実施
- ・AEDの設置