

事業所名 デイサービス・ご豊楽みつけ

運営推進会議等開催報告書

開催日時 新型コロナウイルス感染拡大防止のため書面開催（3月22日）		
参加者	議題	
利用者 1名	1 活動状況報告	
利用者家族 1名	2 活動状況の評価、助言及び要望	
地域住民の代表者 2名	3 地域との連携・交流に関する意見交換	
市職員 1名		
地域包括支援センター職員 1名		
事業所 1名		
会議録		
<p>1 活動状況報告 事務局から別紙議事次第のとおり報告した。</p> <p>意見・要望</p> <p>ア 本当によくしてくれて、ご豊楽さんにお世話になってよかったと思っている。新型コロナの流行で難しいこともたくさんある中、細かいことに注意してよくやったださっている。</p> <p>イ ずっと見てもらっているので、経過もよく知っておられて安心して任せられる。</p> <p>ウ 自分ひとりではできなかったことや、やらなかったことをできていいと思う。この間は何十年ぶりにおこしものをつくって楽しかった。</p> <p>エ もう2年以上も新型コロナの流行が続いており、地域の活動も縮小を余儀なくされていることから、参加者や登録者が減ってしまった。しかし、外に出て活動したりいろんな人に会うのは絶対に必要なことだと思うので、いろいろとできることを考えていきたいと思う。デイサービスも同様に難しいことが多いと思うが、頑張してほしいし、いいアイデアがあったら教えてほしい。</p> <p>オ 資料にある「軽い負荷でも刺激を入れられる方法」というのはどんなものですか？</p> <p>⇒神経系の改善も含めて筋出力を上げるためには、一定以上の負荷（重量）をかける必要がありますが、高齢になると必要な重量を扱うことが難しくなってきます。そこで、休憩やネガティブ動作を工夫することで軽い負荷で刺激を与えます。例えば3/7では、3回運動→</p>		

15秒ストレッチポジションで休憩→4回運動→15秒ストレッチ
ポジションで休憩→・・・→7回運動のように行います。実際にやっ
てみると、負荷は軽くても十分刺激が入るのがわかると思います。

また、体というのは刺激に慣れていくので、時々こういった変わり
種の方法を入れることで違った刺激を入れてやると、別の刺激が
入ってよいと考えています。