

# 事業所名 リハビリテーション颯みずの

## 運営推進会議等開催報告書

開催日時 令和5年9月22日(金) 16:30~17:00	
参加者	議題
利用者 2名	1. 運営状況 当月利用状況(2023年8月末) 2. 感染対策について 3. リハビリテーション颯みずのの取り組み 4. ご意見・質問照会
利用者家族 1名	
地域住民の代表者 1名	
市職員 1名	
地域包括支援センター職員 1名	
事業所 3名	
会議録	
<p>1. 運営状況</p> <p>2023年8月末時点での登録者数82名(男性25名、女性57名)、一回当たり平均利用人数10名、延べ利用者数は22日営業で416名の方にご利用いただきました。</p> <p>2. 感染症対策について</p> <p>〈事業所内対策〉</p> <p>1) 換気に関して</p> <p>施設内の換気において、表・裏の扉を開け、室内4か所・トイレ3か所の換気扇・加湿器・空気清浄機を常に動かす。</p> <p>2) 机・椅子などの配置</p> <p>開始時の集団運動やグループ体操時において、ご利用者様同士ができる限り向かい合わせにならないように、椅子の設置を円形から並列に変更して運動を行う。また、フロアーに机を置かずに、休息する際も出来る限り向かい合わせにならないように、集団運動時同様に椅子を並列に設置する。</p> <p>3) 集団口腔運動に関して</p> <p>運動メニューの最後に、口腔機能の向上と終了の挨拶を兼ねて歌を唄っていますが、マスク着用し椅子は並列で向かい合わせにならないよう設置する。</p> <p>4) 送迎について</p> <p>体調不良の方は事前に連絡をいただき、独居の方へは送迎時間の連絡をしています。乗車する前には手指消毒を行い、送迎者では窓を開け、外気モードで走行する。</p> <p>3. リハビリテーション颯みずのの取り組み</p> <p>颯みずのでは基本プログラム、個別プログラム、集団プログラムの大きく3つに分かれてリハビリを3時間10分行っています。今回はこの内の1つ基本プログラムについてご紹介をさせていただきます。</p> <p>運動器具は6つ、リラクゼーション器具は3つあります。来所時に血圧・体温を測定し、収縮期血圧が150mmHg以下であれば運動開始し、収縮期血圧が150</p>	

mmHg 以上であればリラクゼーション器具から開始しています。

運動器具のバイク、ニューステップでは足・腰・、股関節の可動域訓練を行う事ができ、有酸素運動で心肺機能維持・向上ができます。また、バイクでは決められた回転数の範囲で動かす事で集中力の維持・一定のリズムで身体を動かす練習もできます。ニューステップでは歩隔を広げる練習、腕と脚を交互に動かすため、座って歩く練習ができる。

ローイングとヒップアブダクションでは手足の筋力アップだけでなく、音を光に合わせて身体を動かし、力を加減するコーディネーション機能の向上にも繋がります。また、ヒップアブダクションでは転倒予防のための臀部の筋力、股関節の動きを柔らかくし転倒時に起こるふらつきを改善することもできます。

その他にもプーリーや傾斜台があり肩甲骨周囲の運動、背筋のストレッチや血行促進・浮腫の改善ができ、円背の方も正しい姿勢をとることが出来ます。

リラクゼーション器具ではウォーターベッドは颯での一番人気です。ホットバックでは筋肉の緊張を振動しながら温めて和らげます。低周波は筋肉の中層まで電流を流して筋肉の緊張を和らげます。(心疾患のある方はかかりつけ医師の許可が必要です。)

『足の力が弱くなってよく転ぶようになった…。』と良くお話をお聞きしますが、認知機能低下でも転倒する事が考えられます。認知機能には記憶力低下だけでなく、認識力、言語力、学習力、思考力、理解力、判断力、予測(想像)力、身体調整力があります。認知機能低下するとリズムが合わなくなる、調節ができなくなります。理解力、判断力、予測(想像)力が低下する事で転倒する事もあります。一概に筋力低下で転倒するものではないのです。

#### ご意見・質問照会

質問 1. 登録者の対象は西陵連区だけでしょうか。

〈回答〉

瀬戸市全域です。颯は瀬戸市に2つあり、萩殿町にもあります。また、颯みずのでは尾張旭市の一部地区もご利用して頂いています。

質問 2. マシン類の使用時にヒヤリハット等がありますか。その後の対策はありますか。

〈回答〉

傾斜台の上がる際に足が上がらず転倒する事がありました。その後の対策としては、付き添う事や見守りにて上がって頂いています。また、転倒の際にバイタルサイン測定を行い、外傷の確認し外傷に応じて処置や受診をしています。またご家族様やケアマネージャー様へ報告させて頂いております。

意見 1 先日西陵地域高齢者グループの認知症予防教室と一緒に参加させて頂き、参加者の皆様や地域の皆様へ颯みずのを知っていただける機会になったと思います。今後も西陵地域交流センターや地域の方との交流ができればと思います。

【次回：令和6年3月頃開催予定】