

# ほやねな事例集

## 第2号

デイサービスほやね城北の  
自りつ支援の取り組みです。



自りつ支援型デイサービス

ほやね城北

# ほやねな事例集 第2号 目次

1、ほやねな事例集にあたり

2、デイサービスほやね城北 3つのコンセプト

3、利用のためのQ & A

4、ほやねな事例集

- ・①運動の継続により活動範囲の拡大がみられた 60 歳代男性
- ・②ひざ痛や歩行能力、活動範囲が改善した 80 歳代女性
- ・③プログラム用紙を活用し運動量の増加につながった 90 歳代女性
- ・④認知症の影響により引きこもり傾向だったが、短時間デイサービス  
利用により活動的になった 80 歳代男性
- ・⑤各々の目標のため自分の時間を過ごす 80 歳代のご夫婦
- ・⑥週 1 回の利用で活動範囲や交流の幅の拡大につながった  
80 歳代女性
- ・⑦運動の継続により趣味の釣りが続けられている 70 歳代男性

- ・⑧ 念願の船を一人で見に行けた80歳代男性
  - \*ほやねな事例集第1号⑨事例の4年後…
- ・⑨ デイでの役割を見つけ、趣味に取り組む90歳代男性
- ・⑩ 毎年冬に短期集中型サービスを利用し、趣味の継続につながった70歳代女性

\*それぞれの取り組みなどや日々の様子など、ホームページやInstagramで随時更新しています。

ほやね城北ホームページ



自りつ支援型デイサービス  
ほやね城北

デイほやねInstagram



# ほやねな事例集にあたり

デイサービスほやね城北は開設以来“自りつ支援型”デイサービスとして運営してまいりました。介護保険法では自立支援の理念が掲げられていますが、私たちの考える“**自りつ**支援”とはすべてが自分自身でできるようになるだけではなく、“**自立**”と“**自律**”の二つを合わせた支援だと考えます。

\* **自立** 自分で立つこと、だれにも拠らずに立つこととされています。

『認められる』という意味もあり、自由という概念に密接に結びついています。

\* **自律** 自己決定を尊重するという意味が含まれています。自らの意見で自らの行動を決定すること、自分が決めた方向に進んでいけるということです。

## \* **自りつ支援とは**

身体的自立だけでなく、精神的、社会的な自立も含めたうえでの“その人らしく”という選択肢を持つこともとても大切だと考えます。自己決定ができて、自分らしい生活が送れているかどうか、ということへの支援が私たちデイサービスほやね城北の考える自りつ支援になります。

デイサービスほやね城北での自りつ支援に基づき、これからも利用していただいている方々の“できるよろこびを日々のくらしに”を応援していきたいと思えます。



は3つの「できる」をしっかりサポートします。

## 1. 目標指向 したいを「できる」に

目標に向かうあなたを  
応援します

- 利用者様の思いやニーズを傾聴し、目標に向かってサービスを提供します。
- 実現したい目標や生活の中で「したい」ことを一緒に探して行きましょう。
- 通所の利点を生かして、いろいろな方と関わる中で目標を立てやすくなります。



## 2. 自りつ支援 「できる」自信で自分らしく

自分らしいあなたを  
支援します

- 自りつ支援は自分で動作ができるという意味の「自立」だけでなく、自己決定を尊重し、自分の意思で選択し生活できる「自律」の意味も含んでいます。
- 「できる」へ向けた一人一人のプランを提案し、利用者様の能力を引き出すサービスを提供します。自信を高めるサービスの提供により、自分らしい生活を支えます。

## 3. 活動と参加 「できる」を日々のくらしに

「できるよこび」を  
あなたと共有します

- 「できる」姿に喜ぶ自分に気づくことを大切にします。そして、そのよこびを共有します。
- 積極的な他事業所との連携をとり、地域サロンなどの地域資源も活用します。
- 「できる」ことを日々の活動や社会への参加につなげ、自宅での生活を重視したサービスを提供します。



# デイサービスのコンセプト①

## 1. 目標指向 したいを「できる」に

## 目標に向かうあなたを 応援します

- 利用者様の思いやニーズを傾聴し、目標に向かうことが出来るサービスを提供します。
- 利用者ごとの実現したい目標や生活の中で「したい」ことを機能訓練で実現します。
- 通所の利点を生かして、いろいろな方と関わる中で自身の目標が立てやすくなります。



## デイサービスのコンセプト②



自分らしいあなたを  
支援します



- 『できる』へ向けた一人一人のプランを提案し、利用する方の能力を引き出すサービスを提供します。
- 利用する方が自信を高めることのできるサービスの提供をします。
- 自信が高まることで、積極的な自分らしい生活を送ることが出来ます。

## デイサービスのコンセプト③



「できるよるこび」を  
あなたと共有します



- 『できる』姿に喜ぶ自分に気づくことを大切にします。
- またその喜びを共有します。
- 積極的な他事業所との連携を取り、地域サロンなどの地域資源も活用します。
- 『できる』ことを、日々の活動や社会への参加につなげ、自宅での生活を重視したサービスを提供します。

## デイサービスほやね城北 利用のためのQ&A

**Q；サービス付き高齢者住宅ほやね城北入居者以外でも利用できるのか？**

A；もちろんできます。地域のデイサービスとして活用してもらえると嬉しいです。

**Q；送迎範囲はどこまで？**

A；午前は当施設近辺の方を対象にしていますが、午後は範囲を広げて対応します。送迎については別途ご相談ください。

**Q；利用定員は何名まで？**

A；午前、午後の2部制となっています。地域密着型デイサービスになりますので1単位の定員は12～14名程度となっています。少人数で目の行き届いたサービスを提供します。基準緩和型も指定をとっています。利用に関してはご相談ください。

**Q；利用対象について（予防給付でも利用は可能？）**

A；介護保険適応の方が対象となります。事業対象、要支援、要介護の方が対象です。

**Q；日常生活支援総合事業（事業対象者、要支援）の人も利用できるのか？**

A；利用可能です。利用回数に関しましては、ご本人様、ご家族様のニーズやケアプランに合わせて検討します。私たちのコンセプトの一つに「自りつ支援」があります。頻回に通う事がその方にとってその方らしい生活につながるのかどうかは、しっかりと見極めたいと思っています。もう一つのコンセプトに「活動と参加」があります。「できる」事を日々の日常のくらしに生かせるように、利用時には地域資源の情報提供などと合わせて、日常的な運動習慣や外出する機会を作るための支援を積極的にさせていただきます。

**Q；どのような介護度の方が利用するイメージか？**

A；事業対象者、要支援、要介護度に関係なく、「できる」ことを増やしたい方にお勧めです。コンセプトの一つに、「目標指向」があります。あきらめていた夢や生活の中で「したい」ことを探すことから支援していきます。通所の利点を生かして、色々な方と関わる中で目標も立てやすくなります。

**Q；機能訓練（リハビリ）は個別で対応してくれるのか？**

A；基本的には小グループ（5名程度）でのプログラムが主となりますが、個別の計画をもとにプログラムの提供を行っていきます。目的が同じ利用者様が居られる場合には一緒にプログラムをしていただくこともあります。目的や必要に応じて、機能訓練指導員が直接実施します。

**Q；リハビリのマシンはどのような方が使用できるのか？**

A；車いす移動で足の力が弱い方や片麻痺の方、体力に自信のない方も使用できます。使用の際には、使用方法などを丁寧に指導します。

**Q；半日の利用のメリットは？**

A；機能訓練のみをしたい方や、通常の通所系サービスを利用中で1日利用をしたくない方にお勧めしています。半日なので自身の生活ペースを崩さずに参加ができます。

**Q；入浴や食事はあるのか？**

A；サービスとして、入浴や食事の提供はありません。

**Q；外出練習もするのか？**

A；計画にあげる事で個別機能訓練として対応します。例えば、「買い物ができるようになりたい」といった場合には、近隣のスーパーなどへ行き、実際の評価や練習をすることも想定しています。また屋外歩行練習として近隣の歩行練習も実施しています。

**Q；見学や体験利用はできるのか？**

A；見学や体験は依頼に応じて行っています。体験は無料となっており、送迎もあります。デイサービスほやね城北では見学や体験の後にデイサービスの利用を考えていただければ、と思っていますので、その折はご連絡ください。

**Q；どのようなサービスの組み合わせがあるのか？**

A；ヘルパーで買い物、調理、入浴などを利用されている方は併用することで、自立へ向けた環境調整へのアドバイスや動作練習などが出来ます。

訪問リハビリとの併用では、デイサービスでつけた体力や動作能力を実際の環境で練習することができます。訪問リハビリだけでは体力がつきにくい場合には併用することで効果が高まります。

医療における外来リハビリの制限が出てきています。要介護の方は他のデイサービスや通所リハビリ（デイケア）との併用も可能です。

**Q；持ち物について**

A；運動しやすい服装（ズボンなど）と運動しやすい内履き、タオルとなっています。内履きは利用ごとに持ち帰りとなりますのでご了承ください。

**Q；サービス中の水分補給について**

A；水やお茶は提供させていただきます。その他については各自持参ということになります。

**Q；医療対応について**

A；看護師による健康チェックは利用日ごとに実施しています。

体調不良時は家族の方かキーパーソンの方に相談してからの対応になります。基本的には主治医の先生の意見を参考に、という形になりますが、プログラム中の急変時には救急車対応になることもご了承ください。



## 『ほやね』な事例集

### 運動の継続により活動範囲の拡大がみられた60歳代後半

#### 男性(要介護1)

右手足の動かかしにくさがある方です。在宅勤務をしながらご利用されています(週2回)。

#### 本人のニーズ

・右手足の動きや歩行状態が回復する

#### 目標

・転倒なく歩いて外出できる範囲が広がる

#### 支援内容

- ・マシントレーニング
- ・グループエクササイズ
- ・自主トレトレーニング指導・屋内外歩行練習など

#### 経過

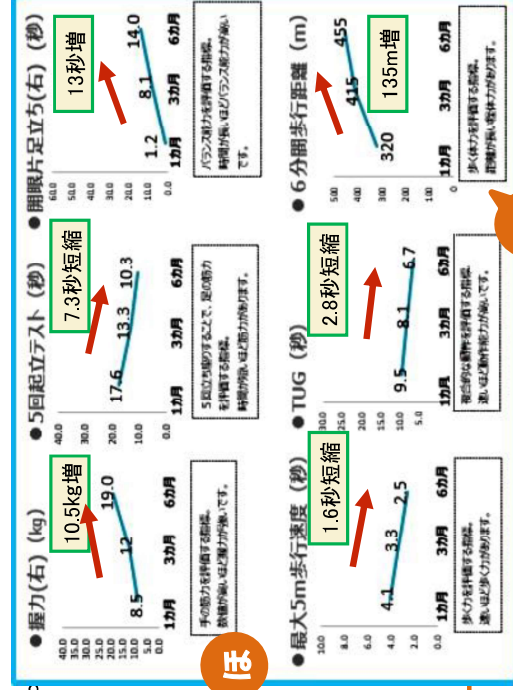
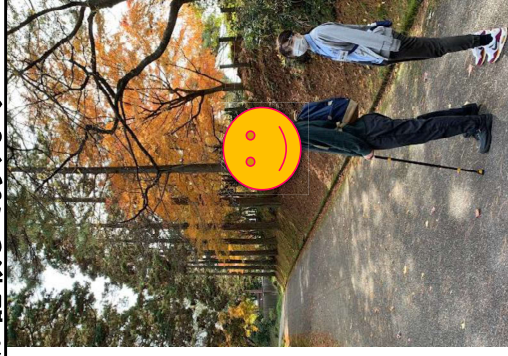
利用開始当初は、主な外出は受診時のみで、T字杖を使用し移動はほぼタクシーを利用されていました。歩行時は狭い場所での方向転換などでふらつきがみられていました。

利用開始2週間後には、約1時間の散歩にも出られるようになりました。歩行練習に対する意欲が高く、デイほやねご利用時自主トレニングとして廊下での歩行練習を開始し、毎回実施されています。右上肢の自主トレニングの指導や、階段昇降練習、屋外歩行練習も実施しています。

身体機能も初期評価から3か月後、6か月後と回復がみられています。「どうやって歩く機会を作ろうか」とのこととで、買い物や散歩など積極的に外を歩かれています。現在、屋外歩行も実施できています。現在は、「(人込みなどが気にならなくなれば)兼六園周囲を一回りしたい」と新たな目標を立てられています！

#### 『ほやね』なポイント

共通できる、『ほやね』なポイントの目印です最後にポイントの内容が記載してあります



#### 『ほやね』なポイント

- ・実生活での活動状況を確認しながら支援しています。
- ・体力測定はグラフ化で目で見て改善状況が分かるように示し、利用者さんと共有しています。
- ・一人ひとりに合わせた自主トレニングを指導しています

## 『ほやね』な事例集

### 膝痛や歩行能力、活動範囲が改善した80歳代女性(事業対象)

左膝人工関節置換術にて入院されていた方です。膝の痛みにより活動量が低下、体力の低下を実感され退院後、約4か月後にご利用開始されています(週1回)。

#### 本人のニーズ

- ・お茶の教室や家事仕事が続けられるよう体力をつけたい。
- ・歩く力をつけたい。

#### 目標

- ・足の力がつき、立ち仕事や外出が全に続けられる。
- ・歩く力が維持向上し、転倒なく外出ができる。

#### 支援内容

- ・マシントレーニング・グループエクササイズ・自主トレーニング

#### 『ほやね』なポイント

ほ 共感できる、『ほやね』なポイントの目印です最後にポイントの内容が記載されています



ほ



#### 経過

ご利用開始時、「(数日前に)どうしてもデパートに用事があって出かけたら足が出にくくてつつかえて転びそうになった。なんとか踏ん張って大丈夫やった。もし転んでたら来れなかつたかもしれない。」「歩けるけど歩いていると膝が硬直するよくな感じがある。」「と話されていました。

利用開始から約1か月後には左膝の硬直感は軽減し、「**膝の手術をして初めて講演を聞きに行ってきた。あまり疲れもなく良かった。前よりも長い距離を歩けるようになったの！ここに来て良かった！**」と、活動量や身体機能の向上を実感されました。

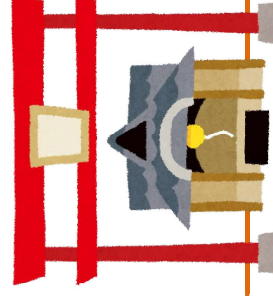
約4か月後には、歩幅や歩行速度の改善も実感されており、「**膝の調子が良くなったおかげで新年には小坂神社の石段(百数十段)を上まで上って来れた。傘2本を杖代わりにしたけど、膝が悪くなって以来数年ぶりだった。**」と嬉しそうに話されています。お茶の教室にも参加できています。運動による改善を実感し、近所の方を誘って現在はお友人と一緒に通所して下さっています。

家でもほやねで習った体操をしています！

ほ



ほ



#### ほ やねなポイント

- ・痛みの具合に合わせて負荷量や運動量を調整しながら実施しています。
- ・運動の提供だけでなく活動範囲の拡大にもつながっています！

## プログラム記録用紙を活用し、運動量の増加につながった90代前半女性(要支援1)

娘さんの援助を受けながら一人暮らしをされている方です。自宅は2階で階段昇降が必要です。肩や膝の痛みがあり、少しずつでも運動をしていき、自宅で暮らしていきたいとのことでご利用開始となりました(週1回)。

### 本人のニーズ

- ・自宅での生活が続けられる

### 目標

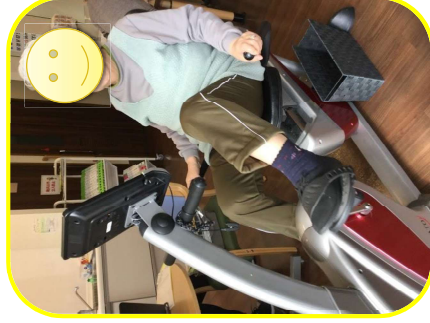
- ・痛みの悪化無く運動が継続でき、家族との外出が続けられる

### 支援内容

- ・マシントレーニング
- ・グループエクササイズ
- ・外出練習
- ・脳トレプリント など

### 『ほやね』なポイント

共感できる、『ほやね』なポイントの目印です  
最後にポイントの内容が記載してあります



### 経過

ご利用開始当初は肩の痛み等でお休みされることが時々ありました。マシントレーニングも消極的で全くされない日もありました。少しずつステップレス(下肢筋力向上)とバイク(持久系マシン)を5分できるようになりました。約5か月経った頃からバイクを10分実施できる日が増え、約8か月経った頃には15分実施できるようになりました。**記録用紙に花丸を書かせて頂くようになってから、約2年経過した現在、ほぼ毎回実施できています!**  
連絡帳にも、「今日も

**自転車こぎを何とかできました。お陰様で自転車はいつも花丸を頂けるまでになり、以前は全くできなかつたのですが、嬉しく思っています。」**と書かれていました。外出練習や運動の合間の脳トレにも意欲的に取り組まれていきます。間違い探しのプリントと持ち帰り、色塗りする等など自宅でも活用されています。

### ほ

定期的に目標に対する達成度を自己評価して頂いています!

### プログラム実施記録

年	月	日付	プログラム	達成度	達成度
		①	ウォーミングアップ	○	○
		②	ニューステップ(座り 車なし 負荷1 10分~15分)	○	○
		③	バイク(負荷1 15分)	○	○
		④	ランニング(座り 車なし 負荷1 10分~15分)	○	○
		⑤	ステップレス(座り 車なし 負荷20 20回×2)	○	○
		⑥	所ジョージ(座り 車なし 負荷1 10分~15分)	○	○
		⑦	ジョギング(座り 車なし 負荷1 10分~15分)	○	○
		⑧	ジョギング(座り 車なし 負荷1 10分~15分)	○	○
		⑨	ジョギング(座り 車なし 負荷1 10分~15分)	○	○
		⑩	ジョギング(座り 車なし 負荷1 10分~15分)	○	○
		⑪	ジョギング(座り 車なし 負荷1 10分~15分)	○	○
		⑫	ジョギング(座り 車なし 負荷1 10分~15分)	○	○
		⑬	ジョギング(座り 車なし 負荷1 10分~15分)	○	○
		⑭	ジョギング(座り 車なし 負荷1 10分~15分)	○	○
		⑮	ジョギング(座り 車なし 負荷1 10分~15分)	○	○
		⑯	ジョギング(座り 車なし 負荷1 10分~15分)	○	○
		⑰	ジョギング(座り 車なし 負荷1 10分~15分)	○	○
		⑱	ジョギング(座り 車なし 負荷1 10分~15分)	○	○
		⑲	ジョギング(座り 車なし 負荷1 10分~15分)	○	○
		⑳	ジョギング(座り 車なし 負荷1 10分~15分)	○	○

花丸でモチベーションUP↑

### ほやねなポイント

- ・利用者さんのやる気や自信につながるような働きかけを心がけています。
- ・無理強いはせず、その方の調子に合わせて運動量を調整し、進めています
- ・楽しんで参加できるようなプログラムを考え実践しています♪

## 『ほやね』な事例集

### 認知症の影響で引きこもり傾向だったが、短時間デイサービス利用により活動的になった80代後半男性(要介護1)

認知症により見当識や記憶力の低下がみられ、着替えの準備などにも配慮が必要な方です。元々家具屋をされていた。他サービスは利用されておらず、妻と二人暮らしをされています。

#### 本人・家族のニーズ

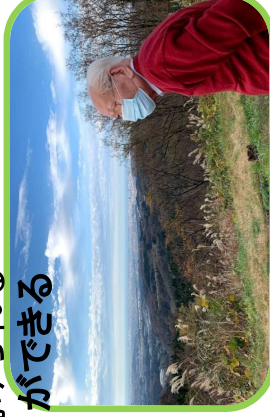
- ・店の仕事を今まで通り続けたい(※閉業)
- ・運動と他者との交流の機会を持ってほしい
- ・介護負担軽減

#### 『ほやね』なポイント

ほ  
共感できる、『ほやね』なポイントの目印です  
最後にポイントの内容が記載してあります

#### 目標

- ・店の掃除やシャッターの開け閉めが続けられる
- ・体力がつき、お花見など楽しみの外出ができる



#### 支援内容(週2回利用)

- ・屋外歩行練習、外出練習
- ・マシントレーニング
- ・グループエクササイズなど



#### 経過

利用開始から約半月後、妻より「今までは銭湯に歩いて行きたがらず、黙々と下を向いて歩き、私の後ろをついてきているか確認していたが、ほやねに4,5回行っただけで**私より歩くの早くなって周りを見る余裕もあった。**」とのことでした。

約1か月後、今まで行こうとしなかった**近所の神社のお祭りも、上り坂を一回も止まらずに歩いて行かれた**そうです。

利用日は家具会の理事の会合と思われている日もあり、行く前は渋ることもありますが、ほやねでの写真を見た妻より「**家で見たくない笑顔で写っていたから楽しんでっるとんやね**」と。

約3か月後、自宅から約2km先の眼科へタクシーかバスを利用予定で家を出たが、最後まで歩いて行かれたそうです。体力測定でも5回起立テストで10.8秒⇒6.8秒に向上し、6分間歩行距離も340m⇒360m(3か月後)⇒385m(半年後)と向上しています。

利用開始当初から、進んで運動に参加することは難しいですが、職員の声かけでマシントレーニングやエクササイズを実施できています。**屋外の歩行練習や畑作業**にも参加されています。



#### ほやねなポイント

- ・認知症の方でデイサービスでの出来事を伝えるのが難しい場合は、ご家族に利用時の様子をお伝えするようにしています。
- ・送迎時や連絡帳を活用しご家族と活動状況等を確認しています。
- ・実生活の場面で行っているADLが増えるようアプローチしています。

## 『ほやね』な事例集

### ほ 『ほやね』なポイント

共感できる、『ほやね』なポイントの目印です  
最後にポイントの内容が記載してあります

## 各々の目標のため自分の時間を過ごす80歳代後半のご夫婦

コロナ禍で行動範囲が狭まり、「運動不足を解消したい」という共通の希望で利用開始されたご夫婦です。

### 夫婦それぞれのニーズ

ゴルフを続けていきたい

ほ

読み聞かせを続けたい

ほ

### 目標

- ・今の生活が続けられる
- ・ゴルフを楽しみ続けられる



パーキンソン病  
腰痛



### 支援内容

マシントレーニング  
グループエクササイズ  
運動指導 など

マシントレーニング  
グループエクササイズ  
脳トレ など

動脈瘤  
不整脈

### 経過

夫婦で通っており、お互い空いているマシンを声かけしながら運動に積極的に取り組んでいました。しかし妻は心疾患もあり、「運動が出来るほど調子が良くないし不安」と言う日はお休みし、「運動をして少しでも今の体の力を維持したい」と言う夫のみで来られることが度々ありました。

そこでその日の調子に合わせて出来る低負荷の体操を指導、新聞ごみ箱作りや脳トレプリントを他利用者と実施し調子に合わせて机上での作業も行えるようになりました。

ほ

2人で揃って運動しっつ

開始3か月後の変化	
要介護1	要支援2 ↑
片足立ち	13.7
TUG*	22.3秒 ↓
5m歩行速度	9.3
	6.9秒 ↓
	4.2
	3.3秒 ↓

※TUGは歩く時のバランスを見るテスト



「ゴルフボールを  
遠くに飛ばすぞ！」



それぞれの時間も  
過ごせるように

ほ

「刺し子や編み物も  
よくやったから手先のこ  
とは得意です！」



### ほ やねなポイント

- ・共通の希望の他、各々のニーズを一步掘り下げて聴取しています。
- ・理学療法士の指導の下、体の調子に合わせて負荷量の調整が可能です。
- ・利用者がその日のプログラムを主体的に決めていくため、運動から脳トレなど幅広いことが行えます。

## 『ほやね』な事例集

### 週1回の利用で活動範囲や交流の幅の拡大につながった 80歳代後半女性(要支援1)

変形性腰椎症、変形性膝関節症により、腰痛や股・膝関節に痛みがある方で、主治医より「転んだら終わり」と言われ気をつけているとのことですが、利用開始1か月前に自宅浴室で足を滑らせたとのことでした。

#### 本人のニーズ

- ・転ばずに独り暮らしを続けたい。
- ・また金沢アピタまで行きたい。

#### 『ほやね』なポイント

共感できる、『ほやね』なポイントの目印です  
最後にポイントの内容が記載しております

#### 目標

- ・外出に自信が持て、活動範囲が広がる
- ・他者との関わりが増える

#### 支援内容

- ・マシントレーニング
- ・グループエクササイズ
- ・外出練習 など



ほ

#### 経過

利用開始前年に夫が亡くなってから一人暮らしとなり、外出や人と話す機会が減ったとのことでした。元々近所の方との交流はあり、買い物などには出られています。左股関節の痛みが強く、T字杖やバスを利用し外出されています。体調や外出範囲の拡大に対し不安な気持ちがありながらのご利用開始でした。

本人の発言・行動の変化	
利用開始時	一人暮らしなので今まで色々不安だったけど、 <b>ここに通うことが決まって安心した</b> 。夜眠れるようになりました。
1か月後	「デイサービスに行っ <b>て心からあかるくなりました</b> 。」
2か月後	「ここに来て体操するようになってから <b>背筋が伸びて姿勢が良くなった</b> 」
3か月後	「(冬場)起きるときに布団の中で教わった足の体操をしてから起きると動きやすいの」 「 <b>近所の人に『あなた元気になったね』と言われた</b> 。」 「 <b>アピタへ行こうと思ったが帰りが不安で...</b> 」
5か月後	ひとりでアルブラザへ！アピタはまだ不安...
6か月後	<b>友人とアピタへ！目標達成！</b>
	「娘から『お母さん声が元気になったね。調子いいんじゃない？』と喜んでもらった」
7か月後	バスで <b>仲の良い利用者さん宅へ遊びに行く</b>

デイに通うようになって、体だけじゃなく心も元気になりました😊



#### ほやねなポイント

- ・「できる」を共有し、利用時間以外の活動へ繋がるよう支援しています。
- ・運動だけでなく、他者との交流の場としても利用していただいています。

その後もふらつとバスでアピタへの外出や、他の利用者さん宅へ遊びに行くこと、デイ利用後に外食へ行くなどされています😊

## 運動の継続により趣味の釣りが続けられている70歳代男性 (要支援2)

パーキンソン病による足の出にくさの改善、運動の機会の確保のためご利用を開始されました。趣味の釣りや図書館への外出をされている方です。

### 本人のニーズ

- ・立ち上がりがスムーズになる
- ・釣り場で安定した歩行ができる

### 目標

- ・足関節の可動域、下肢筋力が維持できる
- ・転倒なく釣りを楽しむことができる

### 支援内容

- ・マシントレーニング ・グループエクササイズ
- ・自主トレーニング指導 ・外出練習 など



ほ



### 『ほやね』なポイント

ほ  
共感できる、『ほやね』なポイントの目印です  
最後にポイントの内容が記載してあります

### 経過

ご利用開始時は釣りの際に川の中で足を滑らせたリ、またぎ動作での転倒を繰り返していました。

利用時はマシントレーニングを積極的にされており、グループエクササイズにも毎回しっかりと参加され運動量は確保されました。自宅での運動や散歩などの重要性を感じながらもなかなか定着はしていませんでしたが、**川の様子を見に行くついでに川沿いを散歩、図書館へ行ったついでに階段を上り下り、おつまみの買い物に行った際に店内を歩くなど生活の中で工夫しながら利用日以外の運動量も保たれています。**毎年釣りのシーズンを満喫されており、鮎釣りやアオリイカ釣りを楽しんでいます。釣りの帰りにヤマメやイカを届けて下さったことでもあります！**連絡帳に歩数の記録や釣りの成果**を書いてくださっています。昨年のシーズンには転倒なく釣りを楽しむことができました。

定期受診の際に体力測定の結果を持参したところ、「なかなかいいですね、進行もゆっくりですね」と主治医から言われたそうです。**「トイレで（便座に）座る時、勢いよくドスンと座らんくなっただ」と**生活の中の改善も実感されているようです。



ほ



ほ

### ほやねなポイント

- ・本人の楽しみの活動に沿った支援内容になるよう意識しています。
- ・本人に合った運動機会の確保を検討しながら支援しています。
- ・本人の「楽しみ」を職員や他の利用者さんと共有しています。

『ほやね』なポイント

共感できる、『ほやね』なポイントの目印です  
最後にポイントの内容が記載してあります

念願の船を一人で見に行けた元70歳代男性～利用開始4年での変化～

4年前にほやねな事例集で取り上げた方です。利用当初は左腓骨神経麻痺を認め10分程の屋外歩行で疲労していましたが、利用開始3か月後に下肢筋力、バランスや歩行速度・距離の向上、活動範囲の増大が見られていました。

本人のニーズ

- ・自宅での生活を続けたい
- ・船、飛行機を見に行きたい

目標

- ・航空プラザで飛行機を見る
- ・パシフィックビナーナスを見る

支援内容

- ・マシントレーニング
- ・グループエクササイズ
- ・外出練習 など

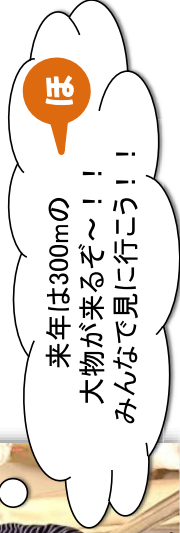
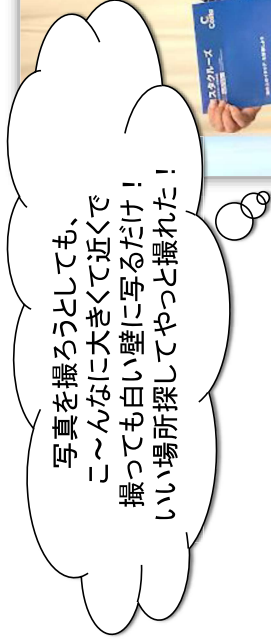
4年間の身体機能の変化

要介護度	4年前	現在
握力	34.0	38.0 ↑
5回起立テスト	8.1	6.2 ↑
片足立ち	30.7/3.8	60.0/23.5 ↑
TUG	5.5	5.2 ↑
5m歩行速度	2.7	2.2 ↑
6分間歩行	515	545 ↑

週1回利用で向上した数字を4年間維持。  
東山～武蔵まで歩ける力はありませんが、  
一人での遠出は中々実現できていませんでした。

経過 パシフィックビナーナスの寄港日にデイ利用日があつたため、遠出のきっかけ作り  
りに外出練習を立てていただきましたが台風の影響で船が寄港せず中止に……。その  
ためお一人で見に行けるよう支援を行い、金沢駅からのバス乗り場、時刻表を  
調べ一緒に確認しました。

次の利用日、「船見に行ってきたよ！」と報告して下さいました。



来年のために“みんなで見に行こう！”計画を立てて下さっています。

ほやねなポイント

- ・週1回利用でも、身体機能を維持し続けている方もいます。
- ・その人自身が一歩を踏み出すきっかけ作りを意識しています。
- ・達成した目標がまた新たな目標へ繋がるよう意識しています。
- ・外出などデイでの企画は利用者さま主体で決めています。



## 『ほやね』なポイント

共感できる、『ほやね』なポイントの目印です  
最後にポイントの内容が記載してあります

## デイでの役割を見つけ、趣味に取り組む90歳代後半男性

変形性膝関節症（両膝）があり、膝・腰・肩・手の痛みと体の動かしにくさが主訴の方です。畑中心の生活を送っていましたが体の動かしにくさから畑に行く機会が減り、また自動車運転免許を返納したことから閉じこもり防止と運動機会を得るために利用開始されました。

### 本人のニーズ

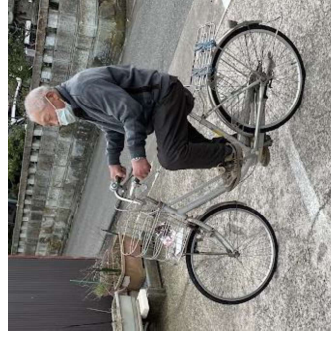
- ・畑仕事を続けていきたい

### 目標

- ・転倒なく過ごし独居が続けられる
- ・畑作業が継続できる

### 支援内容

- ・マシントレーニング
- ・グループエクササイズ
- ・日常生活動作指導
- ・自宅環境評価

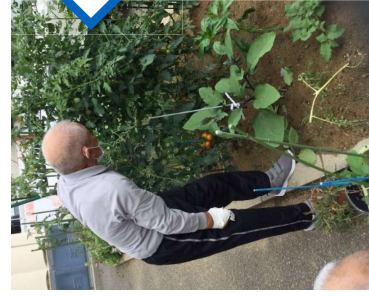


### 経過

体の痛みや動かしにくさにより長距離歩行は難しく、約400m離れた畑には自転車で行くのが習慣でした。利用開始前から自転車で転倒することはしばしばあり、徐々にそれが増えていき要支援2→要介護2になりました。「自転車は危ないからなるべく乗らない様にとる」と畑へ行く事がほとんどなくなっていました。

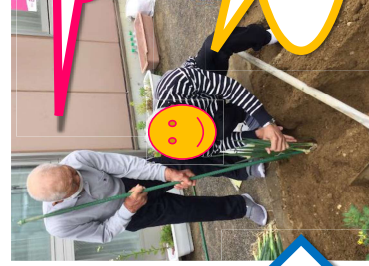
デイにも畑があることを紹介し、他利用者が畑に出ている時に一緒にお誘いしているうちに他利用者から『ビニールのかけ方はあの人に聞けばわかるかも』『畑と言えば〇〇さん!』と頼りにされることが増えてきました。デイに着いたらすぐに畑を確認し、晴れた日には自分から他利用者や職員を誘い畑に出て下さるようになりました。

「ここ（ほやね）で畑出来るから嬉しいわ」と自分の出来ない作業を他利用者にも手伝ってもらいながら、監督として畑に関わっています。



手の届く所は  
自分で作業

下の作業は  
他の人に手伝って  
もらいながら



ネギの植える位置を  
棒で指示

監督！  
深さはどれくらいや？

### ほやねなポイント

- ・必要に応じて自宅環境の評価・調整を行っています。
- ・他利用者も巻き込みながら、集団での関わりを活かすよう意識しています。
- ・役割作りを意識しながら関わっています。
- ・運動の提供だけでなく趣味活動を実践できる場にもなっています。

## 『ほやね』なポイント

共感できる、『ほやね』なポイントの目印です  
最後にポイントの内容が記載してあります

# 毎年冬に短期集中型サービスを利用し、趣味の継続に繋がった70歳代女性

5年前より毎年冬に3か月間の短期集中型サービスを利用されている方です。今回はここ1年で坐骨神経痛による腰痛・下肢痛や前傾姿勢が悪化し、自転車に乗れず外出機会の減る冬に運動機会の確保と姿勢改善のため利用開始されました。

## 本人のニーズ

- ・庭の手入れや鉢植えの世話を続けたい
- ・背中を鍛えて少しでも背筋を伸ばしたい

## 目標

- ・自主練習が身につく
- ・卯辰山の桜を歩いて見てまわる自信がつく
- ・高砂大学の筋トレ教室に通える

## 支援内容

- ・マシントレーニンググループエクササイズ
- ・日常生活動作指導
- ・自主練習指導

## 経過

1か月目

天候もあり自宅での縫物作業が中心。外出は近隣への買い物。  
**姿勢改善に効果的なセルフエクササイズを指導し、自宅で実施開始。腰痛軽減。**

2か月目

落ち葉拾いの庭掃除再開。徒歩での外出が増え、「久しぶりに図書館へ往復歩いたので少し疲れました。6500歩歩きました。」と発言あり。地域のストレッチ教室に参加され、そこで習ったものを本習ったものを本人さまに合わせた形で再指導。歩こう会にも参加され**9500歩5km**を歩行。腰痛再度増痛再度増悪。

3か月目

雑草取りの庭掃除再開。**プランターの花の植え替え、野菜のプランター栽培**を開始。久しぶりにデパート(香林坊)まで出かけ、バス停2分3800歩を歩いて移動。歩こう会に参加され**17800歩13km**を歩行。腰痛には波あり、時々こむら返りあり。

腰痛やこむら返りといった症状は改善には至りませんでした。歩こう会に参加されたが、痛みがありながらも活動範囲は増大していきま

した。  
3か月後には「**こんだけ歩けたら自信出て来たわ!**」「**おかげで自転車とプランター栽培も再開出来ました。**」と発言が聞かれました。

最終日にはお花見の外出企画と合わせ、目標だった“卯辰山の桜を見て回る”ことにも挑戦出来ました。

もう一つの目標であった高砂大学の筋トレ教室は定員の関係で参加できなくなったため、「おたっしや倶楽部」を紹介し申し込み予定です。

## ほやねなポイント

- ・シニア元気運動機能向上プログラム（短期集中型サービス）を実施しています。
- ・利用者さま本人が知っている体操でも、より本人に合った形で指導しています。
- ・目標に挑戦できる、実践できる場づくりも意識しています。
- ・予定していた体操教室の利用が難しそうな場合も、他の地域資源から体操教室など紹介できるように意識しています。

	2018年(初回)	2023年(5回目)
介護保険	認定無し	認定無し
握力	23.0kg	22.0kg
片足立ち	右60秒左60秒	右60秒左60秒
Time up&Go	6.9秒	7.7秒
5m通常歩行速度	4.0秒	4.5秒
5m最大歩行速度	2.8秒	3.8秒

5年間で大きくは変わらず維持



友達に「卯辰山来たよ」  
って写真送るわ!

# ほやね城北 理念

 ほ っとする

 や さしい笑顔で

 ね つい(熱意)あふれる



# ほやね城北



デイほやね Instagram



QRコードから  
読み取って  
私たちの活動を  
ご覧ください

ほやね城北 HP

