

訓練室だより

第7号

平成24年
5月1日
発行

発行所

福祉プラザ台東清峰会
東京都台東区清川
2-14-7
代表：03-5824-5630



「皆でやるから楽しい！」
本号では、主に特養の利用者様を対象に行っている「集団体操」を紹介いたします。

特養の施設として特徴は、利用者様にとっての「生活の場」であることだと考えます。退院や退所の期日が決まっている、病院などで行うリハビリとは異なり、本施設のような「生活の場」で行う機能訓練は、「ずっと続けられる」ことが重要です。したがって、機能訓練自体が楽しい必要があります。一方で、「生活の場」であるからといって、生活に必要な機能を維持しなければなりません。楽しみながらも、生活に必要な機能を維持するための手段として、機能訓練部門では「集団体操」を行っています。



集団体操：立ち上がり練習の様子

現在、「集団体操」は火曜・金曜日の午前中に、2階訓練室で、一度に十人くらいの利用者様を対象に実施しています。参加者はできるだけ同じくらいの身体機能の方を集めるようにして、機能訓練の目的を共有できるようにしています。



集団体操：棒体操の様子

〈集団体操の効果〉

- ・ 交流の場
- ・ 張り合いが出て、「運動の質・量」が向上
- ・ 効率化

集団で行うことによって、右の効果を期待しています。運動をしながら、他の利用者様や職員と会話ができ、交流の機会となります。また、一人でやっている途中で疲れて運動を止めてしまうような場合でも、他の人が一生懸命やっているのにつられて、最後まで続けることができます。さらに、一度に沢山の利用者様の機能訓練ができるので、多くの利用者様に対して効率的に機能訓練を行うことができます。

〈集団体操の内容〉

- ・ 準備体操
- ・ 立ち上がり×のり×のり×セット(途中、休憩入れながら)
- ・ 棒体操
- ・ ボール体操
- ・ 脳トレ
- 等

30分くらい掛けて左上に示したような内容の運動をみっちり行った後、それぞれ個別に分かれて、歩行練習やマシントレーニングを行います。皆で楽しく体を動かした後のなので、いつもよりも身体の動きが良く、しつかり歩くことができる方が多いです。

最も重要なのは、「生活に必要な機能を維持する」という目的だと私たちは考えます。目的を達成するためには「楽しみ」を取り入れる必要があります。そのための手段として、私たちは「集団体操」を行っています。

「利用者様との作品作り」

前号では、『折り紙と塗り絵』を紹介しましたが、本号では『お花作り』の紹介をします。以前は、『お花作り』を各フロアやユニットを周りながら行っていました。しかし、紙をジグザグに折ること・紙を一枚一枚がすことが思っていたよりも難しいようで、なかなか上手に行えない利用者様が多かったのです。これでは大勢の利用者様に作業を提供できないと判断し、現在の『折り紙と塗り絵』に変更しました。一方で、利用者様の中には上手にお花を作ることができる方もいました。現在はそのような方を対象に、訓練の休憩中に『お花作り』をやって頂いています。特養に限らず、障がい施設の利用者様にも機能訓練の休憩中に作って頂いています。

そのお花を使ってパンダの貼り絵を制作しました。この作品は、施設1階の地域交流スペースに展示してあります。是非、ご覧下さい。



休憩中に談笑する利用者さま



集団体操：ことわざクイズ！



お花で作った作品(パンダ)



お花作りをしている特養の利用者さま



お花作りをしている障がいの利用者さま

編集後記

上段中央の写真は、3月31日に学生ボランティアの皆様が施設に来てくださり、オーケストラの演奏会を行った時の様子です。演目は、クラシックの名曲「ラデツキー行進曲」や昔懐かしの歌謡曲「東京ラプソディー」「川の流れるように」などリクエストも含めて10曲くらい演奏していただきました。普段なかなか接することが出来ないオーケストラの生演奏を目の前で聴くことができ、皆さん嬉しそうに聴き入っていました。