

目指すは、テーマパークのような介護施設!—デイサービスセンター かいかや

「通う日が待ち遠しくなる、楽しい介護施設があったらいい」と思いませんか。今回ご紹介する「デイサービスセンター かいかや」は、ゲーム機を導入したりハビリや、施設内の空間の活用により、「大変なリハビリも、利用者が楽しく自主的に継続的にしてもらおうこと」、「利用者が通う日を楽しみにしてもらおうこと」に成功している施設です。くわしいお話を社長の河村吉章さんにうかがいました。

●楽しいリハビリは効果抜群

「ご利用者の方たちは、一度ゲーム機に触れると、ご自身で進んでゲームをやり始めるんです。入浴や送迎の待ち時間など、空いた時間をみつけて楽しむようになります。リハビリのためというよりは、『自分で決めた目標を達成するため』、『その日の調子を確認するため』にやっています」と河村さん。

「また、個人でゲームを楽しむのではなく、ご利用者の方たちで集まり、まるでイベントのように楽しんでいます。ご利用者間のコミュニケーションも深めてくれるんですよ」とゲーム機でのリハビリの効果は抜群のようです。

もちろん、ゲーム機でのリハビリは、楽しいだけではありません。九州大学病院の研究によって、「敏捷性」や「バラ

ンス」などが向上し、転倒予防になるという効果が、医学的に実証されているといえます。

「先生方が驚いたのは、『結果としてリハビリにつながるゲームをリハビリとは思わずに半年以上も続けた』という結果。つまり、ゲーム機であれば飽きずに、継続的にリハビリに取り組むということです。気づいてしまえば当たり前のことですが、『人は“楽しい”と継続する』と実感した瞬間でした」

ところで、なぜリハビリにゲーム機を導入したのでしょうか。

「『ゲームセンターで遊ぶ体の動きと、リハビリの体の動きは似ている。ゲーム機をリハビリに使ったらどうか』と医師に奨められたのがきっかけです」と河村さん。実は、か



入ってみたい町家風のエントランス。
みなとみらい21地区の複合商業施設、横浜ワールドポーターズ内にある。

いかやの母体は、おもちゃやゲームでおなじみの株式会社バンダイナムコホールディングス。河村さんは、その前身の株式会社ナムコで、ボタンを押すと言葉を発する、脳性麻痺の方などのための会話補助装置を販売していました。そのときの上司の方がこの話を聞き、リハビリ用ゲーム機の試作を行ったのです。

「最初は『ワニワニパニック』というゲーム機をもとに、リハビリ用ということで、採点機能をなくし、背景色もシンプルにして、脈拍数などを測れるようにしたものでした。ところが、結果は失敗。ゲーム本来の楽しさが失われ、利用者が取り組むモチベーションを保てなくなっていました。やっぱり、“楽しさ”はとても重要なんです」と河村さんは開発と導入の経緯を振り返ります。

●楽しい空間、機会づくりが楽しい雰囲気を生む

“楽しさ”が人に与える良い影響を知り尽くしている河村さんとバンダイナムコによる工夫は、施設内の空間にも見られます。エントランスは町家風で、食堂は鹿鳴館をイメージしたシックなつくり、さらに、海を臨める洋風のサンルームもあるのです。利用者が楽しくなるこれらの空間か



晴れた日は、富士山も見えるという、景色の良い洋風のサンルーム。
ここでジャズのレコードを楽しむ方も。

『デイサービスセンター かいかや』
<http://www.kaikaya.co.jp>

ら生まれた、あるエピソードを河村さんが話してくださいました。

「96歳の男性がご利用の際、マントを着ていらしたんです。そのマントの下は、なんとモーニング。『鹿鳴館に来るんだから、正装しないと』とおっしゃったんです。食堂に合わせて、自分で服を選ばれたそうです」

そんな楽しい雰囲気を作る効果が、工夫された空間にはあるようです。

では、この雰囲気を作るためにはどうすればよいのでしょうか。そのコツをうかがうと、『『楽しみましょう』と“強要”するのではなく、ご利用者の方が楽しむ機会を“提供”するんです。そうすると、ご利用者さんがその機会を自主的に使い、楽しい雰囲気を醸成していくんですよ』と河村さん。この“提供する機会”を作るため、かいかやの職員の方たちは、常に利用者目線で楽しいことを発見するように心がけています。

●「この日はかいかや!」とっていただく利用者を増やしていくために

最後に、これからのかいかやについて、河村さんにうかがいました。

「この前、『筋力が落ちてしまったら、かいかやを楽しめなくなってしまう』と、ご利用者の方が自分からリハビリを始めました。そう思っていたのが、私たちの目指すところです。テーマパークや遊園地へ行く日というのは、もうその日自体が楽しみで、待ち遠しくなりますよね。かいかやも同様に、『この日はかいかや!』と、通うことが楽しみになる場所にしたいんです。だから、レクリエーションなどの楽しさをもっと追求して、ご利用者の方の“楽しい”をどんどん作っていききたい。そして、ご利用者の方たちが行かされる場所ではなく、自分から行きたいと思っていただけの場所になることを目指しています」 (取材:鈴木健太)



鹿鳴館をイメージしたという食堂。
取材当日もお洒落をした利用者の方々が賑わっていた。



「ワニワニパニックRT」の他にも、「太鼓の達人〜日本の心〜」など、楽しそうなゲーム機が並ぶ。

「一緒に楽しむ」と楽になれるんです。

宮城県沿岸部も大きな被害を受けた、東日本大震災。宮城県レクリエーション協会事務局長の山内さんは、レクリエーション活動を繰り広げようと被災地を回り、高齢者や子どもたちにリフレッシュする機会を提供しています。そんな山内さんに、被災者へのレクリエーション・プログラムを提供するポイントや人を育てる視点についてうかがいました。

——先日女川町で、山内さんのレク・プログラムを拝見させていただきました。

あの時は避難所でもある女川町総合体育館のロビーでレクリエーションを行いました。人の出入りも多く、落ち着いた雰囲気でしたが、参加者が1人でもやろう！と決まっていたので、2人ほどの参加者からスタート。通りすがりの人も「何やってるんだろう？ なんか笑って楽しそうだな」と興味を持ったり、不思議に思ったりしてくれていたと思います。そんな興味を持った人が通られたらすかさず「一緒にやりませんか」と声をかけていました。徐々に参加者が増えてきて、最後には12～13人ぐらいになっていました。



動きの見本を示しながら、一緒に楽しんでいる雰囲気を作っていきます。



女川町総合体育館ロビーでレクリエーションを提供する山内さん。



ほっぺたをさすって顔の筋肉をほくします。見本を示すのも、オーバーアクションで。

——ざわついたロビーでレク・プログラムを行うことはとても難しいことではありませんか？

参加者をこちらに集中させることが大切だと思います。そのためには、雰囲気づくりや動き・アクションを大切にしました。ロビーだったのでボリュームを上げませんでしたが、ラジカセで曲を流しながら簡単な体操を行いました。自分が率先して曲に合わせて動くと参加者の皆さんも見よう見まねでついてきてくれるんです。言葉で説明するのではなく、体を動かしながら一緒にやりましょうよ、って気持ちでやっていると、皆さんも一緒に楽しんでくれるんです。

実は、プログラムを行う前、避難所を担当されている方にご挨拶した際、「避難所だからといって、気をつかう必要はありません。普段通りに楽しく笑顔でやってください」と言われました。普段通りにプログラムを進めて、それで体を動かして心がほぐれて笑顔になれることが一番大切だと改めて実感しました。

——レク・プログラムを展開する上で心がけている点がありますか？

一応人並みに事前準備はします。気をつけている点は、最初のアイスブレイクで、おや、何だかノリが悪いな、



たくさんの人と握手をしながらアイスブレイクの体験。



あとだしじゃんけんでは、さまざまなバリエーションも説明。これで1時間は楽しめます。

顔が緊張しているぞ、笑顔がないぞ、こっちに集中していないな、などといった、表情や動きを読み取るんです。皆さん疲れているようでしたら、用意したプログラムを変更し、椅子に座ったままできる手遊びやマッサージなどを中心に行います。参加者の体調や心がすぐれないときに、準備したプログラムを進めるのでは、ただ辛いだけになってしまいます。そんな方は次回も参加しようと思わないですよ。

特別なプログラムを行っている訳では「ありません。たとえば、「あとだしじゃんけん」はよく楽しめます。声も出すし、笑えるし、よく表情がわかります。参加者の体調を読み取るのに適していると思いますよ。じゃんけんのバリエーションも色々あるので、数回に分けて楽しむこともでき、奥が深いあそびだと思います。

——今後、被災された方々への支援も本格化していきます。人を育てることも重要です。その点で気をつけている点がありますか？

“ため”の関係が大切だと思います。ため口とか、言いますよね、対等な立場というのでしょうか。私はたまたま提供者であり、どちらかというところ“一緒に笑って、一緒に楽しむ仲間”と思っています。自分が心を開くと相手も開いてくれます。間違っても一緒に笑える関係づくりを大切にしています。

特に今時の若者は、認めてあげた上で誉めることが重要です。いろんな場所に一緒に行き、入り込んでいくことにより、経験を積むので、一步一步成長していきます。でもその経験を積む中で自分で参加者の良かったとき、失敗したときの反応を感じ取ってもらいたいと思っています。今の若者って、ハングリーさが欠けていると思うんです。でも、逆に若者を参考にして、自分も成長していくことも多いんです。いつでも勉強です。

また、他の方のレクを体験して、これいけそうと思い、見よう見まねで行ってみたところ、まったく上手くできなかった。なんて経験ありませんか？ 人は、それぞれキャラクターが違うし、プログラムの進め方も違います。あくまでも参考にしながら、自分なりのプログラムを作っていくことが大切だと思います。他人のマネは、あくまでも参考に止めておくことが大切だと思います。そのためには、自分のキャラクターをよく理解することが必要です。失敗を繰り返しながらたくさんの経験を積むと、自分自身のキャラクターを理解できるし、自分自身と正面から向き合うこともできると思います。

実は私もある時、プログラム中に参加者の反応を見て、思わずおかしくて笑っちゃったんです。そうしたらみんなも大爆笑してくれて。私が笑っていいんだ、って思えるようになりました。何だか気が楽になり、参加者と一緒に楽しめるようになりました(笑)。

——お話をうかがって

心と体の両側面の状況を見ながら寸時に判断し、対応されている山内さん。心が落ち込んでいると体もイマイチ。体が疲れていると、心はパツとしない。そんな経験はよくあることです。そんなとき、晴れやかな気持ちにしてくれる、体がリフレッシュできるレクリエーションは、提供方法次第でその可能性がいくらでもあると感じました。



近くのひと2人組になり、握手をしながらゲームの説明を行います。



「あんこ椿は恋の花」の曲にあわせて、「あ」の文字を大きく書いていきます。立って行くと、下半身にとっても良い運動になります。



「災害支援レクリエーション・ボランティア養成研修会」(6/19)の際、サモアの踊りを皆さんで楽しみました。



サモアの踊りを説明する山内さん。

目指すは、テーマパークのような介護施設!—デイサービスセンター かいかや

「通う日が待ち遠しくなる、楽しい介護施設があったらいい」と思いませんか。今回ご紹介する「デイサービスセンター かいかや」は、ゲーム機を導入したりハビリや、施設内の空間の活用により、「大変なリハビリも、利用者が楽しく自主的に継続的にしてもらおうこと」、「利用者が通う日を楽しみにしてもらおうこと」に成功している施設です。くわしいお話を社長の河村吉章さんにうかがいました。

●楽しいリハビリは効果抜群

「ご利用者の方たちは、一度ゲーム機に触れると、ご自身で進んでゲームをやり始めるんです。入浴や送迎の待ち時間など、空いた時間をみつけて楽しむようになります。リハビリのためというよりは、『自分で決めた目標を達成するため』、『その日の調子を確認するため』にやっています」と河村さん。

「また、個人でゲームを楽しむのではなく、ご利用者の方たちで集まり、まるでイベントのように楽しんでいます。ご利用者間のコミュニケーションも深めてくれるんですよ」とゲーム機でのリハビリの効果は抜群のようです。

もちろん、ゲーム機でのリハビリは、楽しいだけではありません。九州大学病院の研究によって、「敏捷性」や「バラ

ンス」などが向上し、転倒予防になるという効果が、医学的に実証されているといえます。

「先生方が驚いたのは、『結果としてリハビリにつながるゲームをリハビリとは思わずに半年以上も続けた』という結果。つまり、ゲーム機であれば飽きずに、継続的にリハビリに取り組むということです。気づいてしまえば当たり前のことですが、『人は“楽しい”と継続する』と実感した瞬間でした」

ところで、なぜリハビリにゲーム機を導入したのでしょうか。

「『ゲームセンターで遊ぶ体の動きと、リハビリの体の動きは似ている。ゲーム機をリハビリに使ったらどうか』と医師に奨められたのがきっかけです」と河村さん。実は、か



入ってみたい町家風のエントランス。
みなとみらい21地区の複合商業施設、横浜ワールドポーターズ内にある。

いかやの母体は、おもちゃやゲームでおなじみの株式会社バンダイナムコホールディングス。河村さんは、その前身の株式会社ナムコで、ボタンを押すと言葉を発する、脳性麻痺の方などのための会話補助装置を販売していました。そのときの上司の方がこの話を聞き、リハビリ用ゲーム機の試作を行ったのです。

「最初は『ワニワニパニック』というゲーム機をもとに、リハビリ用ということで、採点機能をなくし、背景色もシンプルにして、脈拍数などを測れるようにしたものでした。ところが、結果は失敗。ゲーム本来の楽しさが失われ、利用者が取り組むモチベーションを保てなくなっていました。やっぱり、“楽しさ”はとても重要なんです」と河村さんは開発と導入の経緯を振り返ります。

●楽しい空間、機会づくりが楽しい雰囲気を生む

“楽しさ”が人に与える良い影響を知り尽くしている河村さんとバンダイナムコによる工夫は、施設内の空間にも見られます。エントランスは町家風で、食堂は鹿鳴館をイメージしたシックなつくり、さらに、海を臨める洋風のサンルームもあるのです。利用者が楽しくなるこれらの空間か



晴れた日は、富士山も見えるという、景色の良い洋風のサンルーム。
ここでジャズのレコードを楽しむ方も。

『デイサービスセンター かいかや』
<http://www.kaikaya.co.jp>

ら生まれた、あるエピソードを河村さんが話してくださいました。

「96歳の男性がご利用の際、マントを着ていらしたんです。そのマントの下は、なんとモーニング。『鹿鳴館に来るんだから、正装しないと』とおっしゃったんです。食堂に合わせて、自分で服を選ばれたそうです」

そんな楽しい雰囲気を作る効果が、工夫された空間にはあるようです。

では、この雰囲気を作るためにはどうすればよいのでしょうか。そのコツをうかがうと、『『楽しみましょう』と“強要”するのではなく、ご利用者の方が楽しむ機会を“提供”するんです。そうすると、ご利用者さんがその機会を自主的に使い、楽しい雰囲気を醸成していくんですよ』と河村さん。この“提供する機会”を作るため、かいかやの職員の方たちは、常に利用者目線で楽しいことを発見するように心がけています。

●「この日はかいかや!」とっていただく利用者を増やしていくために

最後に、これからのかいかやについて、河村さんにうかがいました。

「この前、『筋力が落ちてしまったら、かいかやを楽しめなくなってしまう』と、ご利用者の方が自分からリハビリを始めました。そう思っていたのが、私たちの目指すところです。テーマパークや遊園地へ行く日というのは、もうその日自体が楽しみで、待ち遠しくなりますよね。かいかやも同様に、『この日はかいかや!』と、通うことが楽しみになる場所にしたいんです。だから、レクリエーションなどの楽しさをもっと追求して、ご利用者の方の“楽しい”をどんどん作っていききたい。そして、ご利用者の方たちが行かされる場所ではなく、自分から行きたいと思っていただける場所になることを目指しています」 (取材:鈴木健太)



鹿鳴館をイメージしたという食堂。
取材当日もお洒落をした利用者の方々が賑わっていた。



「ワニワニパニックRT」の他にも、「太鼓の達人〜日本の心〜」など、楽しそうなゲーム機が並ぶ。

ふるさとの味がもつチカラ。 「食アメニティコンテスト」

食文化や料理に関するムーブメント、食育や国の施策など、毎回レクリエーションに活用できる「食」について、さまざまな視点から取り上げていくこのコーナー。初回は、農林水産省の関係団体「財団法人 農村開発企画委員会」が企画運営に携わる、「食アメニティコンテスト」についてご紹介します。

●女性が、そして高齢者が、ふるさとの味で地域貢献。

食アメニティコンテストは、日本全国の農山漁村で行われている「食を通した地域おこし」活動から、特に優秀なものを発掘し表彰する催しです。特徴的なのは、あくまで「女性が主体となった活動」に限定しているところ。それは一体、なぜでしょうか？

「農村開発企画委員会」では、もともと「地域おこし」に対する表彰事業を行っていました。その場合、活動の主体になり表に出てくるのは男性です。でもその裏に、縁の下での力持ちとして必ず女性たちの存在がある。こうした女性たちの活躍が表に出る、女性たちの能力を評価できる催しはできないかという思いがありました。そこで考えたのは、コンテストのテーマを「食」にすること。食をテーマにすれば、おのずと女性の活躍にスポットが当たります。

食による地域おこしが目的のコンテストだけあって、活動には地元の特産物や食材を活用することが大前提です。また「新メニューの開発などで、食材の生産量アップに貢献しているか」、「食材や料理の魅力が、全国に伝わる活動をしているか」、さらに「郷土料理など地域に古くから伝わる食文化を守り、次の代へとつないでいるか」という審査基準が設けられています。

では実際、どのような活動が評価されているのでしょうか。例えば、昨年のコンテストで入賞された「志摩いそぶえ会」の皆さん。伊勢志摩といえば、かつては真珠養殖や観光で賑わっていましたが、近年は停滞気味です。なんとか町の賑わいを取り戻そうと、地元の旅館や民宿の女将、飲食業、真珠養殖業を営む女性を中心に、平成15年に会を発足しました。



「志摩いそぶえ会」の皆さん

会の皆さんがまず行ったのは、地域のお年寄りたちに、志摩地方の郷土料理についての情報を詳しく尋ねてまわること。そこで出てきたのは、醤油のタレにつけ込んだ鯉の赤身を寿司飯に合わせた「てこね寿司」、サメ料理にマンボウ料理、ウツボ料理などでした。それらを自分たちで実際に料理し、レシピ本にまとめて地域で配布したところ、多くの人が興味を示すようになったそうです。

です。てこね寿司は、その後「農山漁村の郷土料理百選」にも選ばれました。今では鯉の代わりに、アコヤ貝の貝柱や伊勢エビを使った新しいバリエーションの手こね寿司を作り、これからの郷土料理として広めようとしています。

また市が中心となって、志摩の特産である「アオサノリ」を普及させるために開始した「アオサプロジェクト」にも参加し、昔からこの地方で食べられていた海藻料理の再現や、新しい創作海藻料理を活用して、消費拡大のためのPR活動も行いました。この活動によってアオサノリが見直され、アオサの養殖者や生産量が増加する効果が出てきているそうです。

コンテスト入賞者の活動を通じて、あらためて分かったことがあります。それは、「食」で「地域おこし」をする活動が、「高齢者の力を地域貢献に活かす」機会につながるということです。「志摩いそぶえ会」の方をはじめ、入賞されたグループには、高齢者が参加しているグループがいくつもありません。地元の食材、さらには昔からその地に伝



アオサ入りてこね寿司



おんて寿司

ふるさとの味を再発見！ ～農山漁村の郷土料理百選～

「農山漁村の郷土料理百選」をご存知ですか？ これは、全国各地で脈々と受け継がれ、現在も食されている郷土料理の中から「食べてみたい！ 食べさせたい！ ふるさとの味」と銘打ち、インターネットによる人気投票、食育研究家の服部幸應さんなど有識者による審査を経て選定された、いわば「国のお墨付きの郷土料理」たち。こうした郷土料理は、高齢者施設でのリハビリやレクリエーションのプログラムで料理を行うときにおすすめです。郷土料理を作ることで、利用者に思い出しの効果が期待できたり、昔話などの会話が生まれるきっかけにもなります。ウェブサイトでは、各料理にまつわる歴史や文化、レシピも公開されているので、ぜひ活用ください。



そば米雑炊(徳島県)



しもつかれ(栃木県)



おつきりこみ(群馬県)



めはりずし(和歌山県)



がめ煮(福岡県)



ます寿し(富山県)



からしれんこん(熊本県)



鶏飯(鹿児島県)



いも煮(山形県)



ぎりたんぼ(秋田県)

わる「ふるさとの味」を活用するとすれば、地域に暮らす先輩女性の知恵や教養は欠かせません。いっぽうで高齢者にとっては、自分たちの力を活かせる楽しい機会として、ひいては「生き甲斐活動」にもつながります。

自分たちが暮らす地域を、もっと元気にしたい…。その思いとふるさとの味が、世代を超えた地域の人々の絆を生みだしています。食アメニティコンテストでの入賞は、そ

んな彼女たちの励みになっているようです。



料理のワークショップも開いています。

農村開発企画委員会のウェブサイトでは、食アメニティコンテストの詳細や、「農山漁村の郷土料理百選」の詳細、料理のレシピなどをご覧ください。
<http://www.rdp.or.jp/>



農山漁村の郷土料理百選のページ



書籍もあります。

家庭で味わう郷土料理百選 ～こだわりの48店が創る故郷の味～

「農山漁村の郷土料理百選」にて選定された料理の中から、34品の郷土料理と6品の御当地料理のレシピを紹介しています。さらに日本各地の郷土料理の背景を紹介した「にっぽん食彩々」、首都圏の郷土料理店リストなど、郷土料理に関する情報満載の1冊です。※購入方法については、ウェブサイトをご確認ください。
<http://www.rdp.or.jp/kyoudoryouri100/>

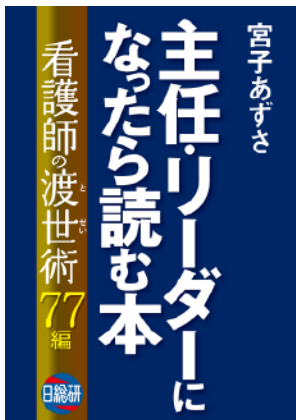
今月の一冊

●主任・リーダーになったら読む本

看護師の渡世術77編

宮子 あずさ 著／日総研出版 2,400円(税込)

今号でインタビューにお答えいただいた、宮子さんが書かれた1冊。主任や管理職になりたくなかった宮子さんが、その魅力に目覚めた過程、また自分の経験をもとに、先輩や後輩がいる看護師の悩みの解決方法を紹介しています。看護師の方だけではなく、人と関わる仕事をされている方にもオススメです。



子どもBOOK

親子で読もう！ 子どもの安全ブック

武田信彦 監修／津田蘭子 イラスト
スタジオタッククリエイティブ 1,575円(税込)

塾帰りや学校帰りなどで子どもたちに起こりうる、ちょっとしたピンチに備える本。安全に暮らすための知恵と知識がいっぱいです。大人や地域が、子どもたちを守るためにどう関わるのが良いかについても紹介。子どもたちと一緒に読むことで、安全に対する意識を高めることができます。

※この本を10名様にプレゼント！

右のアンケートはがきに、「安全ブック希望」とご記入のうえ、ご応募ください。



子どもの能力をとことん伸ばす 筋力トレーニング

石井直方 著
毎日コミュニケーションズ 1,470円(税込)

ボールを上手に投げられないなど、子どもの体力低下が問題になっている近年。筋肉にゆっくり力を入れ続けてトレーニングする「スロトレ」の提唱者、東京大学の石井直方教授が、子どもの能力を伸ばすためのトレーニングを紹介しています。幼児期や小中高校生時に行っておきたい運動などについても解説しています。



子どもDVD

エチカの鏡 presents ヨコミネ式教育白書

～すべての子どもは天才である～ 前編・後編

発売元：フジテレビ 販売元：ポニーキャニオン 各2,940円(税込)

子どもは皆天才！と断言する横峯吉文氏が独自の教育法で経営する保育園のドキュメンタリー。フジテレビ系列にて放送された「エチカの鏡」にて大反響を呼び、子どもを持つ親たちから大きな支持を受けた複数回の放送をまとめたものです。天才を育てる秘訣が満載のDVDです。



地域BOOK

人は誰でも 「元気な100歳」になれる

長寿遺伝子活性化の秘訣

坪田一男 著／小学館 756円(税込)

日本におけるアンチエイジング医学の草分けである慶應義塾大学の坪田一男教授が、元気な100歳以上の人への対面調査を続け、最新の長寿医学の研究成果も交えて分かったことをまとめました。食・生活習慣からストレス、経済対策まで、元気で幸せな老後を送るための法則を知ることができます。



六〇歳から始める 小さな仕事

瀬川正仁 著／バジリコ 1,470円(税込)

第2の人生を楽しく謳歌している方々の実例ノンフィクション。旅行の添乗員やパン屋、花農家、古本屋になるなど、60歳で定年を迎えてもまだまだ元気で健康な方々が、こんな仕事をしてみたかったと「幸せ」を求めて活躍している例を紹介しています。



地域DVD

キッタカさんちの足あし体操

ロコモティブ対応

販売元：フル・ホーネット 2,800円(税込・送料込)

寝たきりや要介護の主要原因の一つに挙げられる、ロコモティブ・シンドローム(運動器症候群)。この対策として考案された、運動器の機能低下を予防し、動きやすい体を維持する「足あし体操」を紹介しています。椅子一つで、子どもからお年寄りまでできるので、ぜひお試しください。ご購入は、full.hornett@gmail.comまで。



高齢者／障がい者BOOK

介護の「地域力」を高める

中津川・恵那の実践

古橋貞二郎 大島紀玖夫 飯島裕一 著・編集
岩波書店 1,680円(税込)

行政と住民が連携・協力して高齢者が住みやすい地域づくりに取り組む、岐阜県中津川・恵那地域が全国的に注目を集めています。ここで実践されている、公平で公正な要介護認定のしくみ作りや「認知症まもりのわ事業」、回想法センター設置などを紹介。地域で高齢者を支えるヒントが満載です。



僕はジョブコーチ

障がい者の仕事を創る仕事とは？

北野賢三 著／文芸社 1,680円(税込)

愛媛県で初めて「雇用型障がい者就労支援事業所」を始めた著者が書く、「障がい者就労支援日記」。毎年、2、3人が事業所から一般企業に転職している事実などから、「障がいがあるがゆえに働けない」という固定観念は崩れていることを社会に発信しています。自社のホームページに公開されたブログをまとめた1冊です。



高齢者／障がい者DVD

介護の「地域力」を高める

中津川・恵那の実践

古橋貞二郎 大島紀玖夫 飯島裕一 著・編集
岩波書店 1,680円(税込)

古武術の動きにヒントを得た画期的な介護術、「古武術介護」を紹介。古武術の利点である「筋力に頼らない(身体全体や体重を使う)」、「身体に負担をかけない」ことを活用した、介護する側・される側の双方に優しい介護方法を、分かりやすく解説・実演しています。



- 今後、Rec-siteで取り上げてほしい記事やテーマなどがございましたらお書きください。