

令和7年度第1回

# ふあみ・せらびす合同運営推進会議議事録

作成 令和7年5月28日

日時	令和7年5月28日（水）10：30～11：30
場所	諏訪町自治会館
出席者	出席者 諏訪町もてなし会・S型デイサービス 佐藤みか子（看護師）・沼尻利幸・太田富雄（八幡町） S型参加者8名 ボランティア14名  ふあみ施設長 篠原美恵子 せらびす施設長 篠原史彦 せらびす機能訓練指導員 鈴木美陽 ふあみ機能訓練指導員 石川遼
議題	S型参加者対し転倒予防教室を行いながら、ふあみ・せらびすの活動を理解してもらう

<p>活動内容</p>	<p>&lt;理念&gt;  「人が自宅で元気に暮らしていくために、心と体を動かし、健康寿命を延ばす手助けをすることで地域社会に貢献します」</p> <p>&lt;会社概要説明&gt;</p> <p>&lt;ふあみ運営内容&gt;</p> <p>&lt;バイタルチェック&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 血圧・脈拍・体温・血中酸素濃度を計り、体の状態を把握</li> <li>・ 各利用者の基準を設け、運動の可否を判断</li> <li>・ 必要に応じて再測定</li> </ul> <p>&lt;ふあみ体操&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動前のオリジナルの準備体操</li> <li>・ 曲目「明日があるさ」に合わせて、歌を歌いながら楽しく体を動かす</li> <li>・ 体操前に、一分間感覚テストを行い、体内時計を整えている</li> </ul> <p>&lt;レッドコード&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 日常生活の中では伸ばさない部分を、自分の力で無理なく伸ばす全身体操</li> <li>・ 最大5名で30分間の運動（立位動画説明）</li> </ul> <p>&lt;マシーントレーニング：①姿勢改善運動&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 背筋をしっかり伸ばし、肩甲骨を大きく動かし、姿勢の改善する運動</li> </ul> <p>&lt;マシーントレーニング：②バイク運動&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 脳トレを加え、決められた回転数でペダルをこぐ</li> <li>・ 下半身強化と、持久力をつけることが目的</li> </ul> <p>&lt;マシーントレーニング：③下半身運動&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 重りをつけて、太ももの筋肉を強化する運動</li> </ul> <p>&lt;骨盤底筋筋トレ&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ プラットホーム上で3種類の運動を行う</li> </ul> <p>&lt;平行棒継足歩行訓練&gt;</p> <p>&lt;横歩き訓練&gt;</p> <p>&lt;下半身エクササイズ：④⑤&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 毎月エクササイズメニューを変え、下半身強化が目的</li> <li>・ 静岡市の「でん伝体操」にも取り入れられている、股関節開きや、伸展運動をメニューに取り入れている</li> </ul> <p>&lt;リハビリレクリエーション&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ さまざまなゲームを行い、日常生活での体の変化を感じてもらう</li> <li>・ 集中力をつけさせるなど、多種の効果がある</li> <li>・ 塗り絵は、一週間かけて必ず行う</li> <li>・ コグニサイズは、二か月に一度行う（手と足と耳を同時に動かす）</li> </ul>
-------------	--

<p>活動内容</p>	<p>&lt;カフェタイム&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動後のリラックスタイム</li> <li>・数種類の飲み物から選び、おやつと共に飲食する</li> <li>・利用者同士のコミュニケーション</li> </ul> <p>&lt;シニアサポーター&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・静岡市のサポーター制度を取り入れ、施設内の掃除を行ってもらう</li> <li>・脳トレで使用する物を作成してもらう</li> </ul> <p>&lt;体力測定：①5m歩行&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・測定区間 5mの歩行時間を測定</li> </ul> <p>&lt;せらびす運営内容&gt;</p> <p>&lt;バイタルチェック&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・血圧・脈拍・体温・血中酸素濃度を計り、体の状態を把握</li> <li>・各利用者の基準を設け、運動の可否を判断</li> <li>・必要に応じて再測定</li> </ul> <p>&lt;一本橋継足歩行&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・床に貼ったテープの上を継足歩行（前に出た足のつま先に、後ろ足の踵が当たるように足を運ぶ歩行）</li> <li>・体幹バランスの獲得・歩行能力の向上が目的</li> </ul> <p>&lt;立ち上がり練習&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一人で椅子から、正しく、楽に立ち上がる練習</li> </ul> <p>&lt;健口体操&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・呼吸器リハビリトレーニングを元に、正しい姿勢の獲得、口周りのリラックス・運動、発声練習、嚙下姿勢の獲得が目的</li> </ul> <p>&lt;電気治療&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一回の利用で、二回（各 15 分）行う</li> <li>・利用者の訴えに応じた部位へ電気を流し、血行循環改善、痛み緩和、リラックスが目的</li> </ul> <p>&lt;歩行訓練：第 1 サーキットトレーニング①平行棒片足立ち&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・平行棒につかまり、バランスマットやバランスクッションの上で、片足立ちを行う</li> <li>・体のバランス感覚と下肢筋力を鍛える</li> </ul>
-------------	---

<歩行訓練：第1サーキットトレーニング②プーリー運動>

- ・腕上げ運動
- ・座った姿勢で吊り輪を持ち、ゆっくり上下に動かす
- ・腕の可動域改善・背筋を伸ばすことによる姿勢改善が目的

<歩行訓練：第1サーキットトレーニング③膝伸ばし運動>

- ・座った姿勢で両足にゴムチューブをつけ、片足ずつ膝を伸ばす
- ・大腿部の筋力アップ、歩行時に真っ直ぐに足を出す、踏ん張りが効くようにすることが目的

<歩行訓練：第1サーキットトレーニング④足裏クッション>

- ・座った姿勢で、バランスクッションに両足を置き、前後左右に足首を動かす
- ・バランスクッションのイボによる足裏の刺激、足首可動域改善が目的

<歩行訓練：第1サーキットトレーニング⑤ストレッチボード>

- ・傾斜のついた台に直立する
- ・ふくらはぎのストレッチ、体幹バランスを付けることが目的

<歩行訓練：第2サーキットトレーニング①平行棒後方歩行>

- ・平行棒につかまりながら、後ろ向きに歩く
- ・普段使われない太もも裏の筋肉、すねの筋肉を使い、下半身にバランスよく筋肉をつけることが目的
- ・X脚やO脚の改善につながる

<歩行訓練：第2サーキットトレーニング②レッグカール>

- ・足に重りをつけ、椅子の背もたれを支えに、踵を後ろに持ち上げる
- ・太もも裏の筋肉に絞って鍛える事が目的

<歩行訓練：第2サーキットトレーニング③竹踏み運動>

- ・座った姿勢で、イボ付青竹の上で足踏みをする
- ・足裏クッションより硬いイボで、足裏をより刺激する
- ・足をあげることにより、股関節の可動域改善につながる

<歩行訓練：第2サーキットトレーニング④カーフレイズ>

- ・ストレッチボードに直立し、平行棒につかまり、両足同時に踵上げをする
- ・ふくらはぎの筋肉を鍛え、血液循環を良くし、むくみの改善につなげる

<歩行訓練：第2サーキットトレーニング⑤ショートポール足裏刺激>

- ・椅子に座り、ショートポールを前後に転がす
- ・膝関節を柔らかくし、足裏感覚を改善

<ふあみ・せらびす共通評価>

<体力測定：②TUG>

- ・歩行能力・動的バランス・敏捷性など総合機能的移動能力を評価
- ・椅子から立ち上がり、3m先のコーンをUターンして再び椅子に座るまでの時間を測定

<体力測定：③開眼片足立ち>

- ・両目を開き、片足立ちが出来る時間を測定

<体力測定：④握力測定>

- ・直立姿勢で、握力を測定

<体力測定：⑤身長・体重測定>

- ・身長・体重を測定し、この値を元にBMIを算出

<カンファレンス>

- ・3カ月後の体力測定までの目標を設定します
- ・自立支援目標（自宅での生活内目標）・リハトレ目標（施設での運動目標）を、サービス計画書に基づき決定

<体力測定・身体評価の記録>

- ・体力測定・身体測定を記録し、目標設定の参考にしている

<運動機能向上サービスの報告>

- ・体力測定をし、グラフで表し、分かりやすく報告書を作成している

<体験会>

- ・レッドコード・ローイング（姿勢改善運動）・レッグプレス（下半身筋力強化）・骨盤底筋強化（プラットホーム）・横歩き（体幹捻転・方向転換バランス）・一本橋継足歩行（後方歩行・後方バランス）・リハレク（リハビリリクリエーション）

熱中症予防

転倒予防

認知症対応用のゲーム

<p>出席者感想 意見・質問等</p>	<p>質問① 転倒予防のために足首を少し動かしてから歩き出した方がよいとの事だがどんな方法が良いか。 回答 カーフレイズを指導する</p> <p>質問② 夫が階段を一段一段両足で立ってから上るが、片足づつ一段を上るようにさせ得ようとするが、うまくできない。 回答 無理せず、今のままの上り方でよいと思う</p> <p>質問③ どの段階でリハビリを始めたらよいのか 回答 病気でなくとも年々衰えてしまうので、予防的にも早く始めた方がよい。</p> <p>質問④ ふあみとせらびすの違いは？どちらを選んだらよいか 回答 介護予防が目標ならふあみが良いし、専門的なリハビリを必要とするならせらびすの方が適している。</p> <p>質問⑤ どこに話や相談をしたらよいのか教えてほしい 回答 この会にいる民生委員さんに相談し包括支援センターにつなげてほしい。</p>