



日本老人福祉財団
調査企画室兼
サービス支援部
富田明優氏

専属ジムトレーナー好評

入居者に運動習慣をつける

一般財団法人日本老人福祉財団(東京都中央区)は、介護付有料老人ホーム「ゆうゆうの里」を全国に7拠点運営。同施設では、身体的に自立している状態のときから入居してもらい、「自己実現」の場を提供することを目標に掲げている。それに向けたサービスの一つ「専属のトレーナーによるアスレチックジムトレーニング」について、同財団本部の調査企画室兼サービス支援部、富田明優氏に話を聞いた。

ジムのコンセプトは「豊かな人生を楽しむための体力づくりのお手伝い。自分の好きなことをいつまでも続けたい」と(富田氏)。アスレチックジムトレーニングの大きな特徴は、ジムの専属トレーナーを職員(ヘルパーや理学療法士など)が務めること。職員はトレーニングの時だけでなく、入居者の普段の活動状況も把握できる。職員がより入居者に関わり、対応していくスキルを高めていくことと、専門職としてのスキルも向上させる。

市の場合、正職員2名、パート3名、計5名。7施設平均では正職員1・2名、パート2・2名、計3・5名。ジムは自立者向けで、要支援・要介護の入居者は機能訓練指導員の下、集団体操などを行っている。

トレーニングは、週1回90分、1グループ3〜5名で行う。基本プログラムは、①血圧測定や健康状態チェック、②ストレッチ、③トレーニングマシンを使った運動、④トレーニングバイクを使った運動、⑤居室でもできる運動、⑥リラクゼーション、⑦再び血圧測定や健康状態チェック。

「膝が痛くて1週間ほど1度注射を打っていたが、トレーニングを受けるようになってから1度も行っていない」など、成果を喜ぶ声も多い。

新型コロナウイルスによる自粛期間中は、館内自主放送を使い、同施設独自の体操を入居者の居室のテレビで流すことで、フレイル状態にならないようにした(京都「ゆうゆうの里」(京都市)。ジムの利用を5月中は中止していたが、浜松「ゆうゆうの里」(静岡県浜松市)では6月1日から、伊豆高原「ゆうゆうの里」(静岡県伊東市)は8日からと、厚生労働省のガイドラインに基づいて再開した。

現在、同財団は厚生労働省の基本チェックリストに基づいて、入居者の日常生活に関する調査を財団独自で行っており、そこから栄養面、運動面などのアドバイスを入居者に伝えられているという。



▲アスレチックジムトレーニング 佐倉



▲アスレチックジムトレーニング 浜松