

第10回運営推進会議

光和堂通所介護 養生館

令和7年10月6日

1

活動状況

光和堂通所介護

地域密着型通所介護

／介護予防通所型(独自)

午前の部 (9:30～12:00)

【月・火・水*・金・土*】

午後の部 (14:00～16:30)

【水・金】

*ヨガを取り入れた機能訓練

2

利用状況

光和堂通所介護

定員：各部10名

利用状況：登録者数50名

(内訳)

要介護7名

要支援28名

事業対象者15名

(R.7年10月現在)

3

運営方針

自立支援と介護予防

光和堂通所介護

4

運営方針 1

自立支援 ⇒ 自分でしなくてはならないことは？

1. 息を吸うこと（呼吸）
2. 食べること（飲食）
3. 動くこと（運動）
4. 頭を使うこと（思考）

5

運営方針 2

介護予防の目標

1. 心身機能を維持向上させる
2. 日常生活の活動を高める
3. 家庭や社会への参加を促す

6

おもてなし

きれい・快適・心配り

光和堂通所介護

納得指導

生活・運動・健康

7

おもてなし → 安心

きれい：気持ち良さ・衛生的・感染症予防

快適：室温・イス配置・安全・姿勢・体勢

心配り：見守りか？ 手助けか？ 気づきと思いやりで臨機応変な対応

8

納得指導 → 信頼

生活：食事・睡眠・散歩・外出・地域活動

運動：集団と個別機能訓練・自宅での運動

健康：既往歴・現病歴・服薬・主訴

9

サービス内容 1

個別機能訓練について (マッサージ・鍼・お灸)

光和堂通所介護

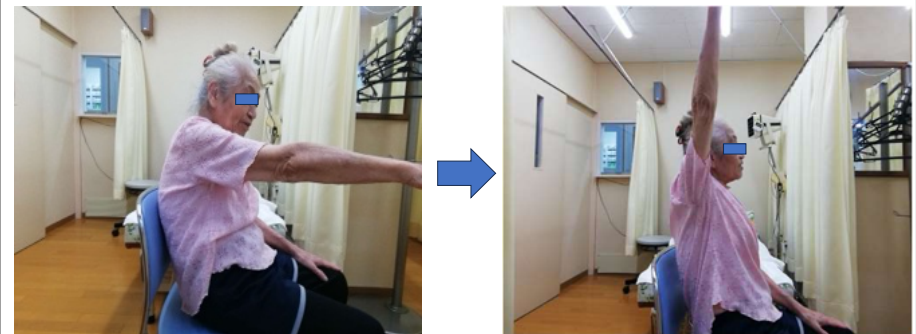
10

個別機能訓練の目的

日常生活動作（**ADL**）を低下させる痛みや身体のこわばり、関節の可動域制限、麻痺などをマッサージやストレッチ、さらに鍼やお灸を加えて、動きやすい身体に調整すること。

11

円背による右首から上肢の痛みと、
右肩の可動域制限に



個別機能訓練（追加：鍼・お灸・マッサージ）

12

家事を阻害するばね指腱鞘炎・肘痛に



個別機能訓練（追加：鍼・お灸）

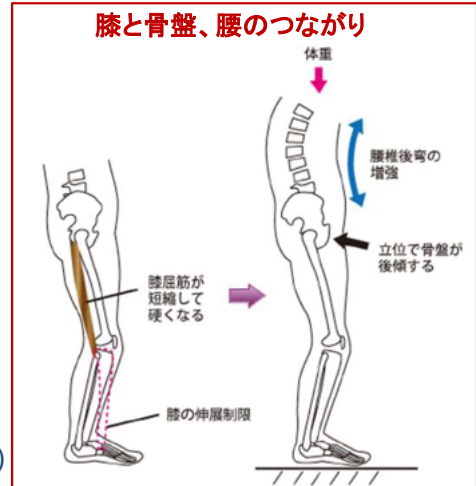
13

脳梗塞後、外出困難な腰痛と膝痛に



個別機能訓練（マッサージ）

14



サービス内容 2

生活機能向上 グループ活動について

光和堂通所介護

15

生活機能向上グループ活動とは

目的:ご利用者の生活機能の向上

- ①日常生活のお困りごとをヒヤリングし、解決する為の方法をグループワークで取り組む。
- ②協力し合いながら解決方法をみつけ生活機能の向上を図る。

16

生活機能向上グループ活動

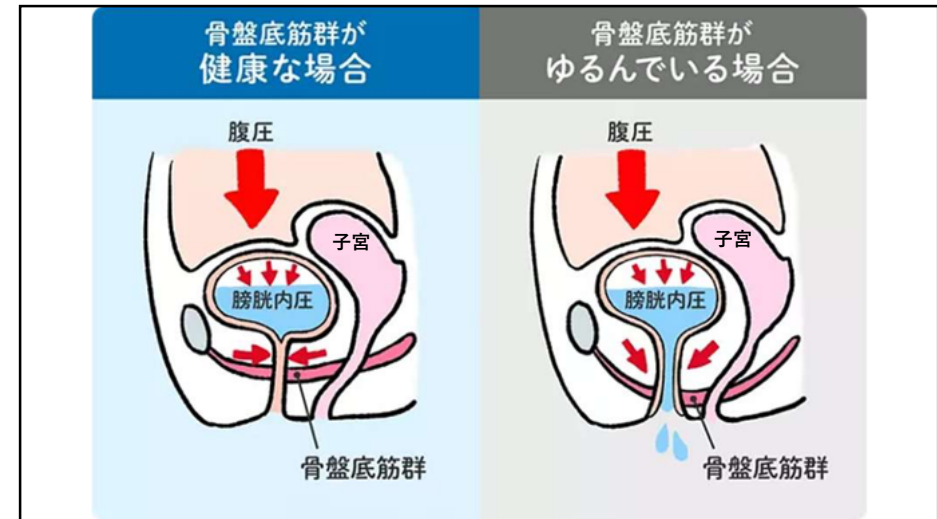
例：尿もれ対策

多くの利用者さんが尿漏れを経験しており、お悩みをお持ちでした。

↓
どうして尿漏れしてしまうのか？

↓
まずは身体の構造を説明

17



18



尿もれ対策 セルフチェック編



骨盤底筋はどのくらい機能しているか？

- ① 勢いがあるときに止めてみる
- ② 止まったら、2秒キープしてみる

19



尿もれ対策 実践編



- ① 膀胱訓練
- ② 骨盤底筋体操
- ③ 体重を落とす
- ④ 水分摂取を適量にする
- ⑤ 膀胱を温める

20

生活機能向上を目指した活動リスト(その他)

要望・問題	活動内容
スマホの使い方がわからない	スマホの使い方講座
整理整頓が大変	整理整頓のコツ
聞こえにくい	聴力改善の方法
重い物を運ぶのが大変	重い物を持つコツ

22

サービス内容 3

集団機能訓練について

運動指導の根本理念
運動の実践

光和堂通所介護

23

光和堂の運動スタイル

運動指導の根本理念

適切な運動は、身体の機能を確実に向上させる。単に筋肉を強化するのではなく、複数の筋肉を協調連動させて、自分の意思を神経に伝えて、身体を上手に使えるようにする。

24

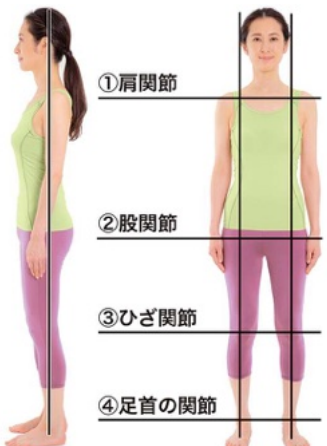
光和堂の運動スタイル

運動の実践

- ①姿勢の改善
- ②正しく身体を使う
- ③呼吸の意識
- ④脳の活性化

25

【理想的な姿勢】



運動の実践

①姿勢の改善

各関節の位置と中心線を、本来の正しい位置に戻し、身体のゆがみを修正し、痛みや症状を緩和する。

26

運動の実践

②正しく身体を使う

正しい姿勢でゆっくりとした動きを取ったり、簡単なポーズを取って静止したり、痛みや可動域制限、麻痺などがあっても取り組み、実践継続することで筋肉を再教育する。

27

運動の実践

③呼吸の意識



呼吸を意識して、身体を動かし、神経と筋肉を協調的に連動させ、身体の動きを安定させる。さらに自律神経も整える。

腹式呼吸

28

運動の実践

④脳の活性化

コグニサイズやデュアルタスクにより、運動と同時に脳を刺激して認知機能を高める。指先の運動を積極的に取り入れて、前頭葉を活性化して、記憶力と集中力を養う。

29

