

## 少人数制の体操におけるメリットと、個々人の価値観に根差した社会参加活動の実施

### メリット

35名（利用者）対7名（職員）を  
5名（利用者）対1名（職員）にする理由。



通常のレクリエーションではできなかった1対1の  
時間を持つことにより、体操そのものの質の向上が図れています。  
ただ体を動かすのではなく、根拠に基づいた一つ一つの動きを、  
少人数だからこそ丁寧に関わりながら実施する事を目的にしています。

少人数制の体操では、1対5名で一緒に動く場面と、1対1名で  
動く場面があります。その方の身体機能に応じた個別の体操法を  
実施する事はもちろんのこと、個別に対応する中で密に関わる  
事を目的にしています。例えば名前を呼ばれること。仕事をする  
私たちにとって当たり前のことですが、高齢者はその機会が減少  
します。名前を呼ばれる事が増えることで、社会の中に出ている  
事を意識し、地域社会において他者と関わり地域活動に参加して  
いる感覚を持ち続けてもらいます。



身体活動の継続には「楽しさ」も重要であるとされています。  
大勢の中の1人として参加するより、5名の中の1人として  
職員との関わりを楽しみながら運動を実施します。  
デイサービスに来ることは、高齢者にとっての地域社会への参加  
であると位置づけ、個々人が選択し参加できることで  
それぞれの価値観を尊重し、日常生活が非活動的な  
状況にならないための役割を果たす場所でありたいと  
考え実践しています。

### 運動習慣

高齢者のADL低下を予防する  
ためには、運動の  
「種類」「強度」「時間」「頻度」  
などの条件を踏まえて運動習慣として  
長期的に実施することも有効とされています。

ゆうばえデイサービスでは約30分間の  
身体を動かす体操を4種類準備しています。  
この運動の効果を感じている方々は  
毎回数種類の運動を実施されます。

厚生労働相の調査（H9年国民栄養調査）で  
運動習慣者を「週2回以上、1回30分  
1年以上継続」と定義した場合、70歳以上  
の高齢者における運動習慣者は  
男性36.2% 女性24.9%としています。

デイサービスにくることでその習慣性を  
維持することができます。

〒950-2172

新潟市西区内野上新町11810番地3

デイサービスセンター ゆうばえ

管理者：鷲尾

生活相談員：長沼・山口・伊藤

TEL:025-264-5777

FAX:025-261-4430

# 新メニュー カーリンコンを体験！



介護予防や健康寿命延伸として、近年高齢者スポーツとして採用される事も増えているカーリンコンです。

月に1度体操教室の指導でお世話になっている、上原団地シルバーの会様のカーリンコン教室にお邪魔しその楽しさを体験させていただきました。

「チーム戦であることで、共感し合える」  
「技術がなくてもとにかく楽しめる」  
「体全体を使える競技である」  
「車椅子でも、片麻痺でもできる」  
ゆうばえの皆様と一緒にやりたいと思い、取り入れることを決めました。

## ～ゆうばえでのカーリンコン～

ゆうばえのカーリンコンはコートが小さめです。最初ですから皆様が「楽しい」と思うことが大切でした。コートの線を踏まないように注意しながら、それぞれ投げやすい姿勢を自然ととります。「そんな中腰の姿勢とれました？」と思うような姿勢で思いのままにディスクを投げます。ディスクがひっくり返り相手チームの得点になったり、ころころ転がりコートの外に出たり・・・皆様笑顔です。とてもお上手な方もいて、コントロールが抜群でした。そんな私も参加してみましたが、皆様より下手でした(笑) 笑っていただけてなによりです。

輪投げより楽しいと言われる方もいて、いつか強化チームをご利用者で結成して大会に出てみたい！そんな夢も。とにかくまだまだ皆様に新しくできることがあることに驚きです。継続は楽しいから。夢も夢じゃないかもしれません。

