

高齢者デイサービスにおける ロービジョンの方への対応と工夫

～店舗レイアウトやコミュニケーション面を中心に～

自己紹介

歩行訓練特化型デイサービス
エバーウォーク両国 施設長

舟越 智之

ふなこしともゆき

- 理学療法士
- 福祉住環境コーディネーター2級
- 私の年齢は28歳



Everwalk
-100歳まで歩く-

デイサービス情報（半日型）



エバーウォーク 両国店

住所

東京都墨田区石原3-27-10 原田ビル1階

電話番号

03-5637-8218

FAX

03-5637-8219

営業日

月曜日～金曜日 ※祝日営業

事業内容

通常規模型歩行リハビリデイサービス

事業所番号

No.1370805374

歩行訓練・サーキットトレーニング中心のデイサービス

Everwalk
-100歳まで歩く-

デイサービス情報（半日型）

- ・滞在（サービス）時間：

AM 9:00 ~ 12:15（利用者 約30名）

PM 13:45 ~ 17:00（利用者 約30名）

- ・利用者の全人数：約200名

- ・職員：理学療法士 2名、看護師 1名、柔道整復師 4名
社会福祉士 1名、介護職 1名

施設運営の基礎

- ・介護保険による運営（通所できる方は・・・？）
 - 65歳以上の方
 - 40歳から64歳の特定疾患（16種）の方

※ 特定疾病とは

1 がん（末期）	9 脊柱管狭窄症
2 関節リウマチ	10 早老症
3 筋萎縮性側索硬化症	11 多系統萎縮症
4 後縦靭帯骨化症	12 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症および糖尿病性網膜症
5 骨折を伴う骨粗鬆症	13 脳血管疾患
6 初老期における認知症	14 閉塞性動脈硬化症
7 進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症およびパーキンソン病	15 慢性閉塞性肺疾患
8 脊髄小脳変性症	16 両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

①吉野由美子さんと出会って...

リハビリ指導や施設内での移動時に支障をきたしてしまふことがあった



ロービジョンユーザーの視界を知る



他の高齢者特有の見えにくさもある

②吉野由美子さんと出会って...

高齢者の多くは姿勢が丸まっている



視線が下向きになりやすい



高いところに視線が向きにくい



難聴もある人が多い



③吉野由美子さんと出会って...

高齢者は広い範囲に注意が向きにくい



すぐ見てわかるように情報を目立たせる



店舗の掲示物など改善していった

(職員による手作りで掲示物を作成し試行錯誤を繰り返す)

1日のスケジュールボード

※個人名での画像使用許可済み

・お名前を太字で印刷

・運動項目を色分け

・運動の移動は横にずれるだけ

・職員による誘導も簡便

						10月4日 (金)																									
中山	中山	鈴木	斉藤	星野	高橋	佐藤	落合	並木	石和田	砂子澤	高田	佐藤	高橋	木島	山中	藤田	芳野	宇田川	米倉	富田	青木	木下	松井	稲垣	新村	浅井					
9:20	14:05	磁気・リフレ	歩行	ブルブルラクナール	自転車	体操	スクワット	9:40	14:25	スクワット	磁気・リフレ	歩行	ブルブルラクナール	自転車	体操	9:40	14:25	PM	14:45	体操	スクワット	磁気・リフレ	歩行	ブルブルラクナール	自転車	14:45					
10:00	14:45	体操	スクワット	磁気・リフレ	歩行	ブルブルラクナール	自転車	10:20	15:05	自転車	体操	スクワット	磁気・リフレ	歩行	ブルブルラクナール	10:40	15:25	休憩	休憩	休憩	休憩	休憩	休憩	11:00	15:45	ブルブルラクナール	自転車	体操	スクワット	磁気・リフレ	歩行
10:40	15:25	休憩	休憩	休憩	休憩	休憩	休憩	11:20	16:05	歩行	ブルブルラクナール	自転車	体操	スクワット	磁気・リフレ	11:40	16:25	歩行	ブルブルラクナール	自転車	体操	スクワット	磁気・リフレ								

Everwalk
-100歳まで歩く-

口頭指示のみではなく写真で伝える

歩行に必要な筋肉を鍛えられる！
平行棒エクササイズ
 Parallel bars Ex



1 大股反復
効果 歩幅の向上
 下半身の筋力強化



地面を蹴って反動で戻る。

大きく脚を前に出して、反動で一気に戻る。

2 ステップ運動
効果 段差昇降能力向上
 下半身の筋力強化



ステップに乗って膝蹴りをする。

片足をステップに乗せて、逆の膝を高く上げる。

3 横歩き(バンド付き)
効果 股関節の筋肉強化
 膝関節痛軽減



膝上にゴムを巻く。

大きく足を広げて大きく横歩きをする。

膝上に輪っかのゴムをつけて、大きく横歩きをする

4 ボールバウンド
効果 腹筋強化
 姿勢矯正・腰痛予防



ボールを潰すように跳ねる。必ず背筋を伸ばす。

背筋を待つすくにして、ボールを潰しながら跳ねる

Everwalk
 -100歳まで歩く-

姿勢の改善に有効
ラクナール
 Rakunal



効果 猫背の改善、腰痛の予防
筋肉 腸腰筋（大腰筋/腸骨筋）

1 足踏み運動
 1~2cmだけ上げる



背筋を伸ばしながら、足踏みをする。

2 足開き運動



背筋を伸ばしながら、足を開いたり閉じたりする。

3 寝ながら足踏み
 仰向けで足踏みしてもOK。



NG 姿勢
 背中を付けない丸めない



背もたれにより掛かると、効果が半減します。

Everwalk
 -100歳まで歩く-

- ・リハビリ指導は細かい
- ・写真とセットで指導
- ・運動を覚えやすい
- ・自主トレメニューにもなる

Everwalk
 -100歳まで歩く-

マシントレーニングもシンプルに



- ・小さいボタンは不要
- ・みるべき情報だけ強調
- ・安全に配慮
- ・自分の記録が残る

Everwalk
-100歳まで歩く-

お手洗いの案内もシンプルに



- ・男性 女性で色分け
- ・「空きor使用中」の札
- ・施錠トラブルへの配慮

店舗レイアウトを改善した結果...

利用者が自ら見て移動できるようになった



次の場所へ迷わなくなり、移動がスムーズ



人の流れが均一になり、転倒なども減少

視覚障害や聴覚障害の利用者受け入れ

- ・職員はもちろん、他利用者への理解
→みえないことを補う存在が必要
- ・近視、乱視、色盲だけではなく、高齢者特有の緑内障や白内障の見え方を理解する
→研修会や体験会をより身近にしたい

東京都墨田区におけるエバーウォークの役割

- 歩行練習やその他トレーニング
- 身体だけではなく自宅環境や生活面のアドバイス
- 外出するきっかけとしてもらう(社会参加)

→100歳まで歩くためにできることは？

さまざまな環境での歩行訓練

- 屋外を想定した不整地や段差昇降など、さまざま環境を設定しておこなう。



その人を知る

- どのような仕事をしていたのか
- どこで生まれどこで育ったのか
- どのような家族を持っていたのか
- 家庭での役割
- 趣味、好きなこと
- 食べているもの、食事量

etc...

過去

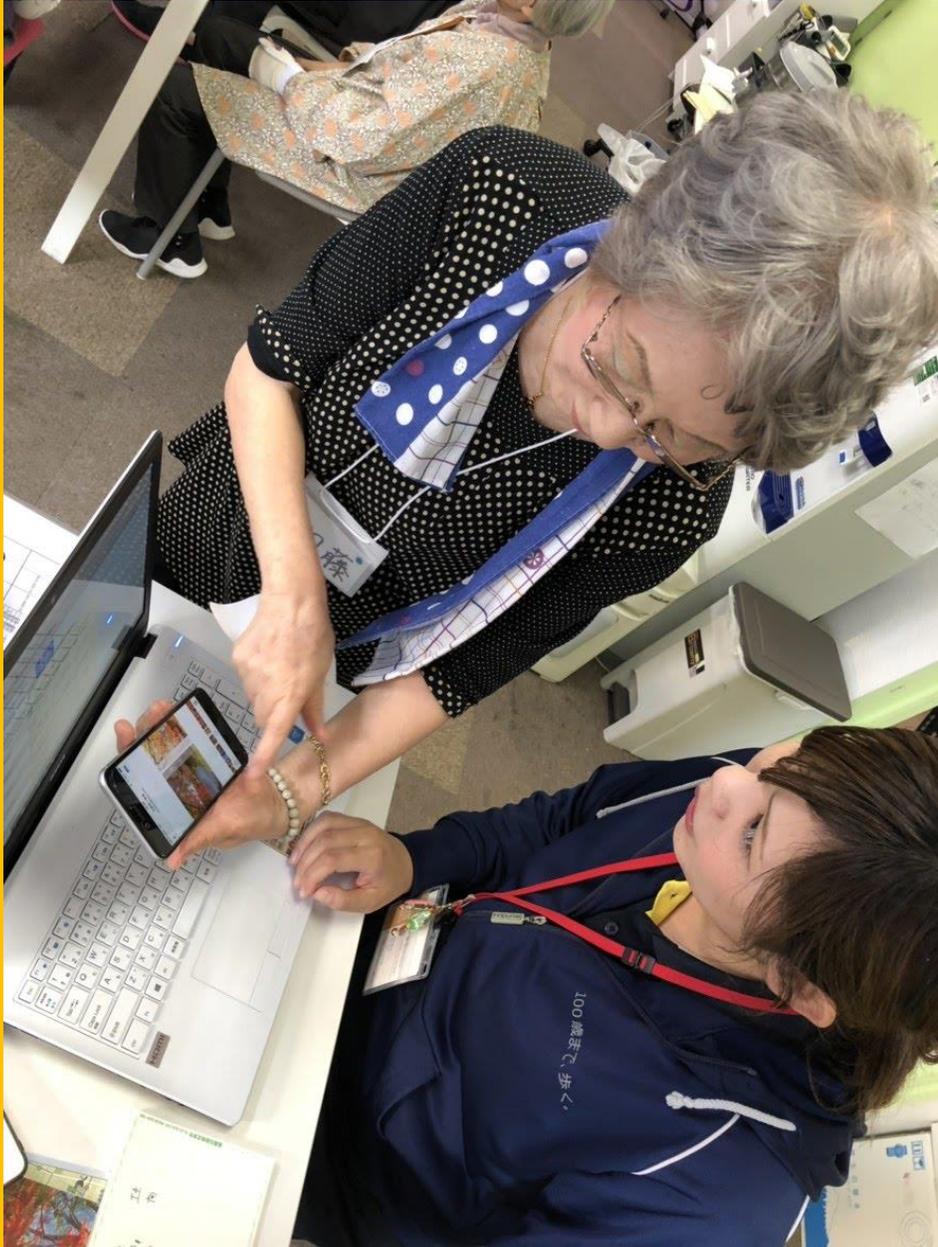
現在

未来

Everwalk

-100歳まで歩く-

目標に合わせてリハビリ『参加・活動を促す』



4つの 「助」

自助

自分で自分を
助けること

互助

お互いが
協力し合う力

共助

制度化された
相互扶助のこと

公助

生活保障を行う
社会福祉制度







