

# 宮崎県都城市 デイサービス遊癒

## イオン内で展開されるデイサービスと買い物支援の効果的な取組について

【令和6年7月現在 都城市】

人 口	162,610人
高 齢 化 率	31.9%
要介護認定率	17.0%

### 【デイサービス遊癒への視察の経緯・目的】

今回の視察は、都城市にあるイオン都城ショッピングセンター内でデイサービスと介護予防、買い物支援を組み合わせた魅力ある取組を一体的に実施していることから、好事例として市町村等に幅広く周知を行うことにより、地域支援事業等に活用してもらうことを目的としています。

### 【事業を立ち上げた理由】

私の義理の母と3歳の長男が交通事故に遭い、母が重度の介護状態になってしまった出来事を契機に、突然、介護と子育てという状況に直面しました。介護状態の母を抱えながらどうやって子育てをしていこうかと悩んでいた時に、自身が保健師と看護師の資格を持っていたこともあり、自分で事業を立ち上げるしかないと思ったことがきっかけです。

当時は介護保険をうまく使うことがまだ知られてない時代でした。そんな中、母を介護施設に預かってもらおうとお願いした時にその地域には重度の方を預かってくれる施設がなく、私と同じような境遇にいる方が何か出来ることはないかという想いと母を自分の施設で預かりながら自分の仕事が出来たらという考えを基に(株)ソートフルを立ち上げました。

### 【買い物支援を始めた経緯】

私の母や叔母と話した時に買い物に行けないということがありました。ご近所付き合いもありますが、外出が出来る範囲も限られています。また、母の食事を見ているといつも同じものを頼んだり、移動販売でもいつも同じものを買っていて、限られた品物ばかりなので、これは身体には良くないという状況がありました。他県でデイサービスと買い物支援を実施していると情報があり、参考にすべく当時の宮崎県の担当者に調べてもらったら、「そうかできるんだ」ということが分かり、今に至っております。お蔭様で利用者の皆様に喜んでいただいています。なお、イオンでは、食品だけではなく、日用品や洋服、お中元などの様々な商品を買えるというメリットもあります。

### デイサービス遊癒

### 【デイサービスと買い物支援を組み合わせた効果】

デイサービスで楽しみながら運動することに加えて在宅生活を送る上で欠かせないお買い物を組み合わせることで、利用者の方の運動機能と認知機能の向上に相乗効果をもたらすことが期待されます。また、ショッピングセンター内でのお買い物は計画的に実施しており、実際に自分の手で商品を取って選ぶ喜びや重たいものは同行スタッフの方がサポートしてくれるので、一緒に寄り添って安全に配慮し、相談をしながらお買い物ができるので、ご本人やご家族も安心して利用できる環境を提供できることが強みです。



# デイサービス遊癒の取組について（視察）

## ①健康チェックの様子

利用者の方がデイサービス遊癒に来られたら、まずは健康チェックを実施します。健康チェックは、今日の調子やマシン運動をどのレベルで何分使用したかなど以前から経過がすべて記載されています。また、お買い物をする方は、レシートを貼って、毎回同じものを買ってないか、買い過ぎてないかチェックしています。



## ④メドマー(リラクゼーション)の様子

メドマーは血行促進疲労回復、筋肉の疲れを軽減させ、筋肉のコリをほぐす効果があります。神経痛、筋肉痛の痛みの緩解にも効果があります。利用者の方は気持ちよくてリラックスできると笑顔でした。



## ⑦趣味活動の様子

趣味活動は、利用者の皆様に楽しいひとときを提供できるように将棋や健康マージャン、読書、認知症予防などの様々な取組をしており、利用者の皆様は楽しそうに積極的に活動されています。



## ②バイク(有酸素運動)の様子

筋力低下は介護への入口となるため積極的な運動が大事です。日常動作ウォーキングだけでは鍛えられない筋肉を利用者のペースや負荷で鍛えられるように、損傷リスクが低い電動アシストを導入しています。



## ⑤個別機能訓練の様子

年齢とともに様々な病気や長年働いていた身体には変形を伴って痛みが生じたりしています。セラピストによる施術を受け調整をしていくことで無理なく運動や日常生活を続けていくことができます。



## シニアのためのフィットネスの様子

事業対象者、要支援を対象にできるだけ健康で長生きを目標に「シニアのためのフィットネス」を実施しています。日常生活では使わない筋肉を関節に優しいタートルジム運動や体操・ストレッチ、コミュニケーションの場としてサービスを提供しています。



## ③マシン運動の様子

心肺機能の維持・強化・脂肪燃焼の効果を考えて、マシン運動を導入しています。食事の変化・運動量の減少等が相まって太ってしまう弊害リスクを減少してくれます。



## ⑥買い物支援の様子

買い物は重課題に取り組んでいることとなります。考えながら品を選び、かごに入れる。認知症予防と身体を目的に向かって動かします。また多くの品物は視覚的な刺激があり、自分で選ぶ楽しみと満足度につながっています。



## 体組成測定器で身体の状態を測定している様子

デイサービス遊癒では、見える化を実施しています。ACCNiQ(体組成測定器)を使用しており、体成分分析や栄養状態や代謝量、内臓脂肪などの健康維持に役立つ様々な情報を利用者様に提供しており、状態管理に活用しています。



# 取材及び買い物支援の様子

## ○取材の様子



(株)ソートフル廣瀬代表、宮崎県長寿介護課、九州厚生局地域包括ケア推進課

### 【取材内容】

- Q1. 利用者の方がデイサービス遊癒に通うようになってから身体的・精神的にどのような変化が見られたか教えてください。
- A1. 月日が経つにつれて、利用者様に体力がついてきていることを実感します。利用者様が健康チェックの時にお話をいただいたエピソードですが、この前まで霧島神宮に行ったときに「孫に手を引かれて登っていたのがもう孫に手を引かれずに一人で行けるんだよ。」ということがありました。やはり運動していることで体力に違いが出てきたということですね。それから定期的に通える新しいコミュニティーができたことで来ることが楽しくなってきたという声もいただいております。
- Q2. 体組成測定器の測定はどれくらいに1回実施していますか。
- A2. 最初は3カ月にしていましたが、どう見てもやはり身体的な数値の差が出てくるのが6カ月なので、現在は6カ月にしています。
- Q3. (株)ソートフルもしくはデイサービス遊癒の強みを教えてくださいませんか。
- A3. 看護師が充実しており、医療レベルが高いことです。ご家族との関係性もいつもいろんなことを検討しながらやれるチームというところが強みです。デイサービス遊癒は、お買い物ができるという県内で初めての事業がこの良さだと思います。また、健康相談の専門家がいますし、身体のことであれば理学療法士や柔道整復師がいて相談を受ける体制があります。
- Q4. デイサービス事業をやっていてどのようなところにやりがいを感じていますか。また、嬉しかったことや大変だったエピソードがあれば教えてください。
- A4. やりがいはおお客様のありがとうの声と笑顔、そして喜びの声が何よりも私達の支えです。大変だったことは、やっていないことをやるということです。時間とエネルギーは使いましたが、それはやりがいにつながっています。私の中では大事だと思っておりますが、介護事業全般が非常に社会的な評価が低いことがものすごく悲しいです。

## ○買い物支援利用者からの声

- デイサービス遊癒利用者
- ・車で10分程のところに住んでいて、4月から週2回通っています。
  - ・食材の購入を家族に頼んだら同じものばかり買ってくるので、自分の好きなものを好きなだけ買えることがとても嬉しい。今はここに来ることが楽しいです。
  - ・あれが買いたい、これが買いたいとお弁当の名前などもしっかりと記憶されていました。お買い物の時間は20分から30分程度です。
  - ・ご本人との対話からとても楽しい気持ち伝わってきました。



## ○今後の展望・目指す姿とは

- 本国中が元気になることが私の希望です。その中で小さな小さな一翼でしかないかもしれませんが、この在宅看護や介護の世界で、大きく3つのことを目標に取り組みたいと思っています。
- 一つは、社員が明るく元気に働く株式会社ソートフルの構築。
  - 二つ目は、おおいで事業所を中心に「ここで良かった」とご本人ご家族共に喜んで頂ける愛ある介護・看護サービスの在り方の追求。
  - 三つめは、日本の若者に介護負担を負わせないための介護予防の在り方の追求です。
- これらを形にして皆様にご提供できることが私のミッションであり、真に必要な医療・福祉の提供をしたいと思いついた会社設立の心を全うすることになると考えています。これらの努力が実って、この地域から県内、県外と広がるのであれば、尽くした甲斐があると考えます。