

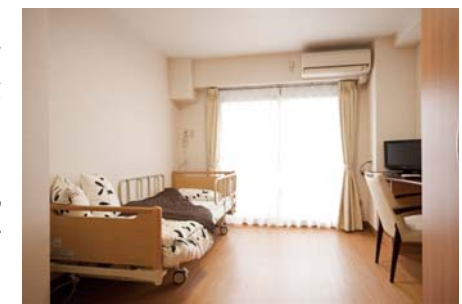
生活と一体化した リハビリの神髄

身体の衰えを防ぐには、日ごろからの運動が不可欠だ。身体機能の維持を図る生活リハビリに特に力を注ぐホームがある。その真の狙いはどこにあるのか。医療、特にヘルスケア事業を長年展開するニチイ学館グループの「ニチイホーム」を訪ね、生活に息づくリハビリの姿をつぶさに見た。

ニチイホーム王禅寺

コミュニケーションあふれる 生活が身体を健康にする

東京と神奈川の県境に位置する、川崎市麻生区。緑に恵まれた丘陵地帯で、「東の高野山」と呼ばれる王禅寺もある歴史色豊かな街でもある。そのほぼ中央にある「ニチイホーム王禅寺」。ある朝訪ねると、ホームの中は活気と明るい声に満ち溢れていた。「今日は風船バレーをやってみましょう」



介護に最適な居室。個別リハビリが行われることも

が一人ひとりに熱心に声をかけながら、2グループで異なる運動指導をしている。彼女たちは理学療法士（PT）と作業療法士（OT）だ。「身体状況を見て3つのグループに分かれ、それぞれに合った集団リハビリ運動を行っ



集団で行うリハビリは、生活を彩る「イベント」のひとつでもある



理学療法士・桐林亜希子さん。スポーツが好きで、身体機能に携わる理学療法士を志したが、実習先の病院で「生活に根差したリハビリ」に感動し、老人福祉の世界へ

入居者一人ひとりの生活をPTが知り、専門家の知見から気づいた点を介護職員にアドバイスする

入居者様とも、スタッフ間でも、会話の絶えないホームだと思えます」（杉崎さん）

日々楽しく過ごす中で、自然と身体を動かす機会も増える。健康は、生活の中で増進していくものなのだ。



入居者とスタッフが共同して野菜を育てている



館内に飾られた過去のイベントの写真。約20人のスタッフは、それぞれ自分の特技を活かしてイベントを企画する

美さんは話す。希望者は週2回、このリハビリ運動に参加する。比較的身体機能が高いグループはPTが、車いすを利用するなど介護度の高いグループはOTが担当し、機能別に週4回リハビリを行っている。おやつと思ったのは、運動が終わった直後のこと。PT、OTと参加者は、介護スタッフも交えて雑談めいた会話を長時間楽しんでいる。誰も、運動後すぐには帰ろうとしな



ゴムひもをつかった集団リハビリ運動（上）。週4回の集団リハビリ運動は、身体状況ごとのグループ別に行われる（下）



杉崎宏美さん。淑徳大学を卒業後、知的障がい者福祉に携わっていたが、祖父の介護をきっかけに介護の世界へ。介護スタッフを経て、12年4月からニチイホーム王禅寺ホーム長に



屋下がり、多目的スペースでは入居者同士の会話が弾んでいた

ニチイホーム柿生

トレニングマシンを用いた アクティブなリハビリ



ニチイホーム王禅寺から徒歩10分ほど離れた場所に、「ニチイホーム柿生」がある。広々としたエントランスホールの奥に、スポーツジムを思わせるようなマシンが4台鎮座している。この「介護予防マシンコーナー」において、PTによる集団リハビリが行われていた。



理学療法士・二瓶晃輔さん。過去、自らの足をリハビリで治した経験から、リハビリの世界へ。ニチイホームに常勤になるまでは、自宅訪問による療法を行っていた。

専属のPT、二瓶晃輔さんの指導の下、介護スタッフも一緒に運動している。和気あいあいとした雰囲気だが、ゴムボールを跳ねたり、ボールを足に挟んで持ち上げたり……と、傍目に見ても結構ハードな内容に思えた。「今日参加されている方は、比較的身体機能が高い人です。皆さんいつも一生懸命運動されています。皆さんと一緒に運動されることで、競争心が生まれるのかもしれない」と、二瓶さんは話す。集団リハビリが終わった後、一人の参加者が一台の



レッグエクステンションを使用したマシンリハビリ



ゴムボールを握り、握力の維持を図る

マシンにまたがった。「レッグエクステンション」と呼ばれるこの機械は、ひざの周囲を鍛えてひざの負担を軽減し、歩幅を広げるためのものだという。これらの機械を使うため、週1回、ニチイホーム王禅寺の居住者も訪ねてくる。好評を博しているようだ。

「それぞれの方の身体状況に合わせて運動を行っています。無理をさせすぎないように心掛けています。やる前には必ず血圧を測り、終了後も絶えず健康状態をチェックするようにしています」

元気になっていく入居者を見るのが、最高の励みになるという二瓶さん。様々な機器と人間味が調和した、理想的なリハビリがここにはある。



左から、肩甲骨を鍛え猫背を治すラットプル、レッグエクステンション、開脚運動で骨盤の安定性を高めるアダクション、立ち上がりのための筋力をつけるレッグプレス

2012年10月オープン予定

ニチイホーム王子

介護予防マシンを備え 健康的な生活を創造する

JR京浜東北線、東京メトロ南北線、都電荒川線などが運行する、東京北区の王子。12年10月、この街に新しいホーム「ニチイホーム王子」がオープンする。

都心からのアクセスに優れた、豊かな緑も残されているのがこの街の魅力。近くには桜の名所・飛鳥山公園もあり、出歩く場所には事欠かな



都心からのアクセスが便利な、「ニチイホーム王子」

さそうだ。訪問する家族にとっても通いやすい場所だ。ニチイホームならではの、介護スタッフと看護師の連携による見守り体制、および、身体機能の維持・改善を目指す生活リハビリも取り入れられる。設備面でも、各種マシンを備えた介護予防フィットネススペースが備えられ、最新鋭のリハビリ体制が整えられる。他のニチイホームと同様に、イベント、および外出レクリエーションも頻繁に行われる予定だ。緑にも恵まれた環境で、健康的な毎日を過ごせそう。

2012年10月オープン予定

ニチイホーム江戸川

新名所・スカイツリーを望む 「下町のホーム」

東京の下町に2012年にオープンし話題を集めた、東京スカイツリー。「ニチイホーム江戸川」は、その巨大タワーから荒川を隔ててすぐの下町地域に12年10月、オープンする。スカイツリーを望む景観もさることながら、周囲は人々が活発に行き交い、活気に満ちている。



人のぬくもりを感じられる街、下町の「ニチイホーム江戸川」

夫婦入居が可能。各階中央には、リビング&ダイニングがあり、フロアごとの交流はここで頻繁に行われそう。屋上階には屋上庭園を備えたルーフトECKが、また、訪問した家族などが利用できるファミリールームも設置される。交流や、イベントに使えるような場所がたくさんある。介護、医療、看護の体制も充実。食事は、栄養バランスを考慮した通常メニューのほか、「選べるメニュー」も用意するという。情緒あふれる下町風情の中で、人々と語り、暮らす毎日が待っていることだろう。