

好奇心に投資せよ

～主観的健康観を高める自立支援型プログラム～

株式会社クラーチ／クラーチ・ファミリア佐倉

発表者：西出ゆき・伊藤万莉奈

クラチ・ファミリア佐倉



施設類型	介護付きホーム
所在地	千葉県佐倉市上座567-1-2
開設年月日	2014年10月1日
居室総数	71室
職員配置比率	2.5 : 1
平均介護度	2.3
事業主体	株式会社クラチ

皆さまにお伺いします

「あなたは現在、健康ですか？」

ご入居者の意識調査

ご入居者アンケートにご協力をお願いします。

お名前：

いずれかに○をつけてください。

① 貴方は現在健康であると思いますか？

☐ そう思う ☐ まあまあそう思う ☐ あまり思わない ☐ 思わない

② 健康のために運動をすることが必要だと思いますか？

☐ ある ☐ 多少ある ☐ 必要ない ☐ 必要ない

③ リハビリや体操など体を動かすことは好きですか？

☐ そう思う ☐ まあまあそう思う ☐ あまり思わない ☐ 思わない

④ リハビリや体操を行うことで健康的になれると思いますか？

☐ そう思う ☐ まあまあそう思う ☐ あまり思わない ☐ 思わない

自立度の高いご入居者ほど健康感が低い

「自分は健康だと思う」

約6割

「運動で健康になれると思う」

約9割

さらに…

「健康だと思わない」「健康だとあまり思わない」と回答した4割のうち多くが自立度の高いご入居者

アンケート実施：クラッチ・ファミリア佐倉のご入居者を対象に2025年度実施

なぜ【健康感】が低いのか



「健康だと感じているか」実感や状態

【健康観】がズレているのでは？



「健康とは何か」の捉え方や価値観のこと

参考：公益財団法人 長寿科学振興財団 健幸長寿ネット「日本人の健康観の変化」

健康観のズレ

✓ 若い頃に比べて、できないことが増えたとの自覚がある

自己肯定感の低さ = 健康観の低下
になっている

✓ 自宅での生活に比べ、行動制限があり不自由を感じている

✓ 活動の機会が少なく、社会に取り残される感覚がある

主観的健康観を高める

1

セルフボディマネジメント

2

過度なサービスの見直し

3

選択的参加の充実

自主トレーニングの強化



自主トレ手帳の運用

みんなで協力！！
日本一周の旅！！

皆で協力して日本一周
 約**12000km**を目指す企画です

一人が頑張っても絶対に到達できない壁を皆で超えろ！！

※リハビリルームにある自転車マシーンを
 使用して行います。

※実施中に体調面や安全を考慮しスタッフが
 中止と判断した場合はその場で終了とさ
 えて頂きます。無理のない範囲でのご参加
 をお願いいたします。



参加者全員で目標達成

自分の身体に興味を持つ

リーチテスト (FRT)



禁断の果実を掴め！
キャッチザアップル



バランステスト (FBS)



江戸最強は誰！？
見返り美人大会



片脚立位



片脚耐久レース
フラミンゴ選手権



握力



佐倉オリンピック
握力大会



自分のチカラを自覚する

「次も頑張ろうと思える」

「専門家がそう言ってくれると安心する」

表彰式

個別フィードバック

柔道の受け身から学ぶ安全な転び方講座

将来の転倒に備える

どんなに注意をしても
転んでしまうことがある

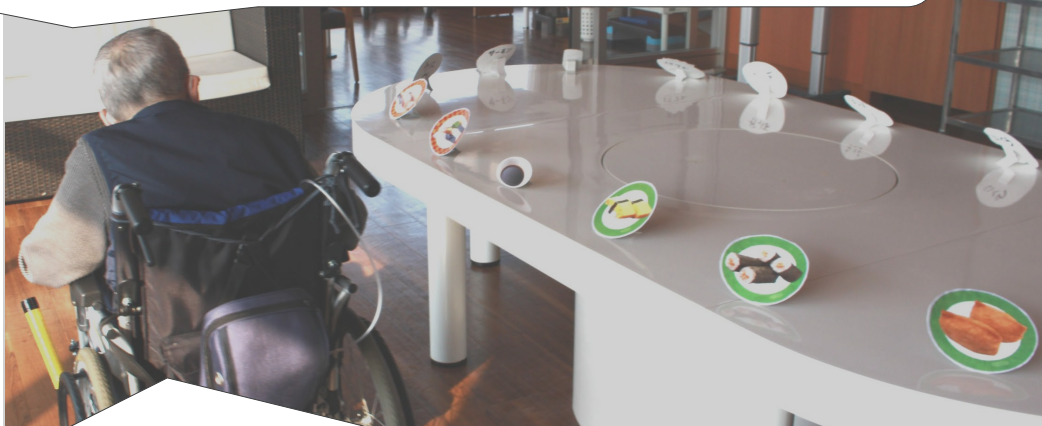
そこで、少しでも安全な転び方
を学び、重大なケガを予防する



自分が周る？セルフ回転ずしりレー

未来の車椅子体験

簡単そうに見えたけど難しい



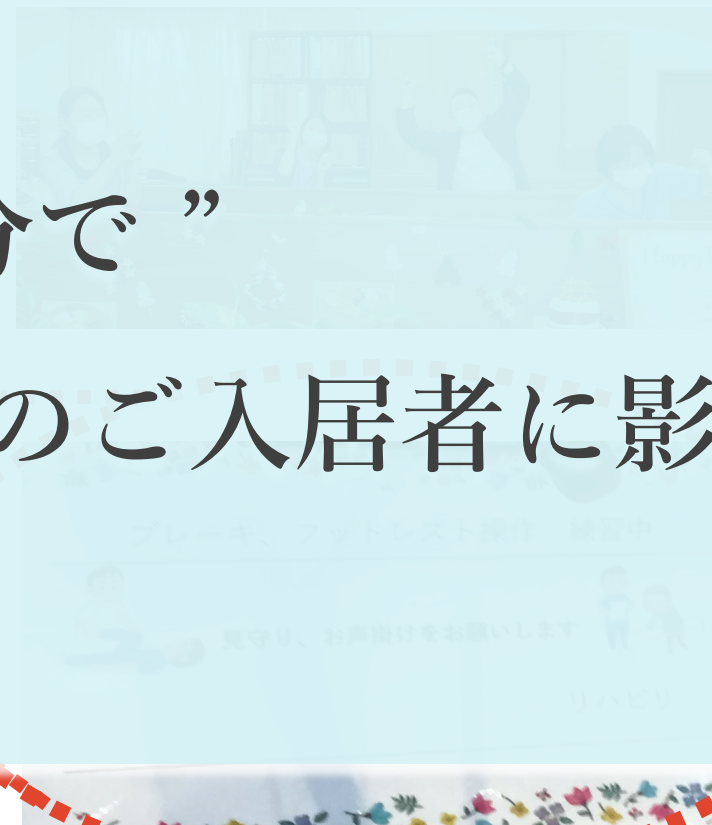
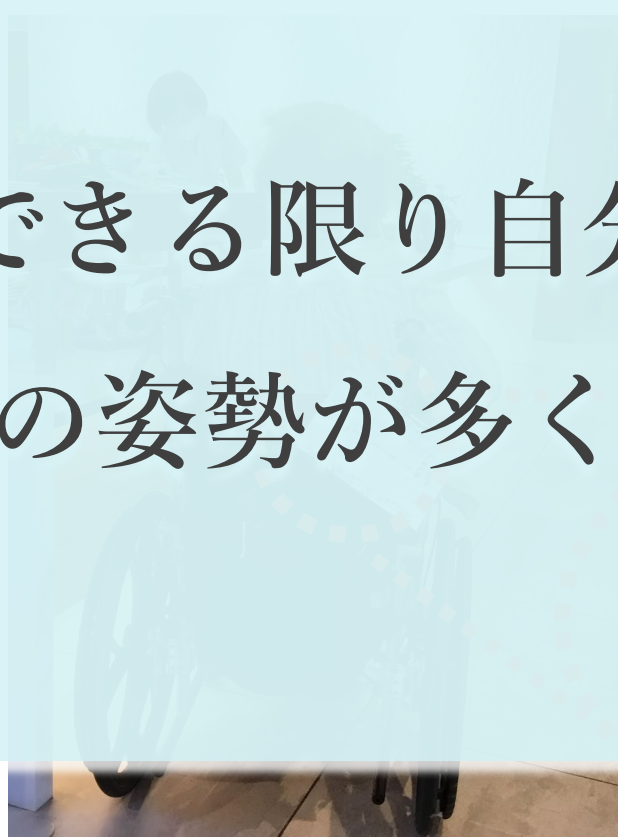
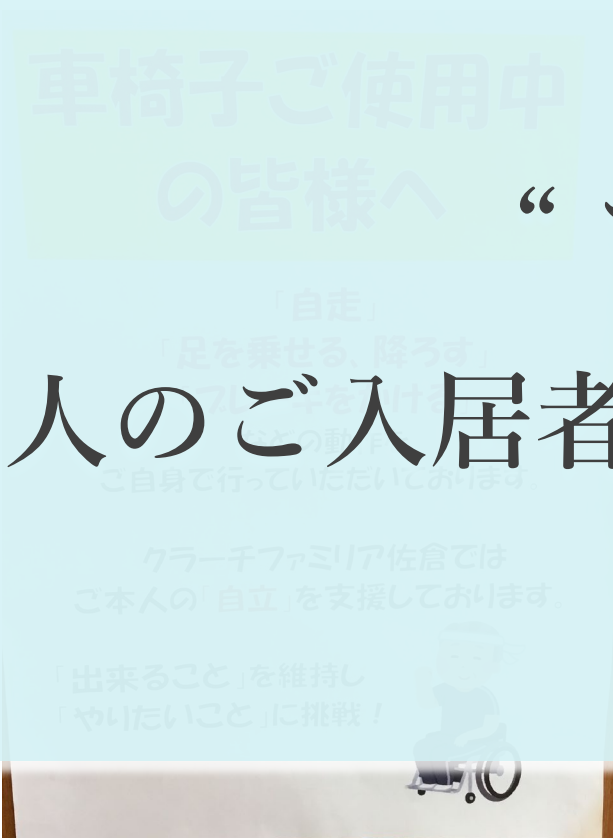
みんな（車椅子使用者）上手に乗るね



一度体験してみたほうがいいね

車椅子の自走を応援

車椅子ご使用中
の皆様へ “できる限り自分で”
1人のご入居者の姿勢が多くのご入居者に影響



スタッフは声かけと物品準備を行わない



体操は5分前集合



ご入居者自身で準備

ご入居者の「やりたい」を後押し

これまで

現在

同志が集える環境をつくることで

クラブ数も3から7に増加

誰でも参加できる
レクリエーション



希望者のみが集まる
クラブ活動

文科系クラブ



運動系クラブ

NEW



ウォーキングクラブ



ふまねっとクラブ



チェアヨガ教室



クラブ参加率

全ご入居者

約 52%

自立度の高いご入居者

約 70%※

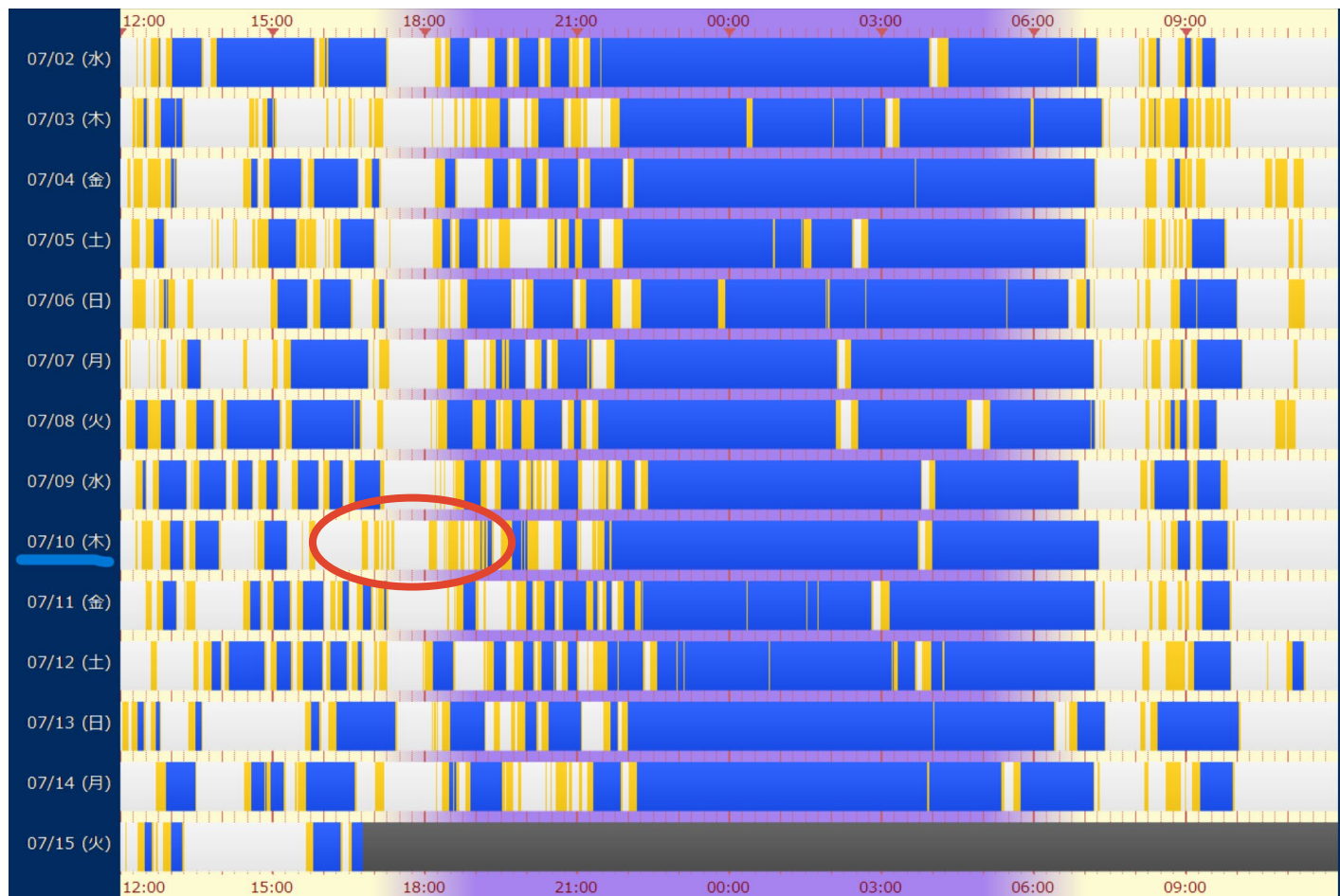
※クラーチ・ファミリア佐倉における自立度の高いご入居者が多く居住する3階フロアの参加率

取り組みによる変化について

結果

- ①離床時間
- ②食事量
- ③ADL
- ④主観的健康観

①離床時間



生活習慣の改善



②食事量

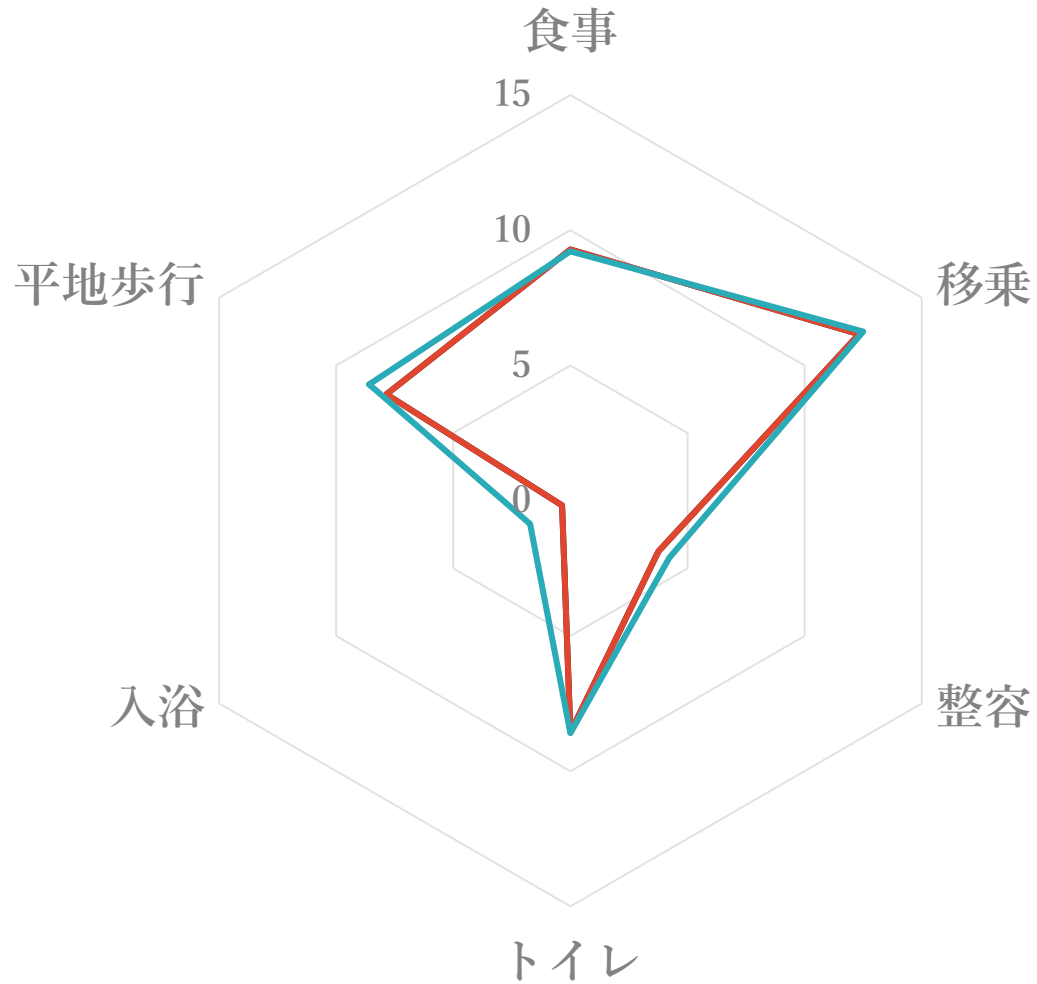
食事摂取量の増加



※最も変化のあったご入居者における数値

③ADL

—4月平均 —10月平均



ADLの維持・向上



④主観的健康観

主観的健康観の向上

ご入居者アンケートにご協力をお願いします。

お名前：

いずれかに○をつけてください。

① 貴方は現在健康であると思いますか？

そう思う まあまあそう思う あまり思わない 思わない

② 健康になるに役立ち心がけたいことはありますか？

ある 少しある あまりない まったくない

③ リハビリや体操など体を動かすことは好きですか？

そう思う まあまあそう思う あまり思わない 思わない

④ リハビリや体操を行うことで健康的になれると思いますか？

そう思う まあまあそう思う あまり思わない 思わない

「自分は健康だと思う」

約6割



本当に大切なことは目に見えない

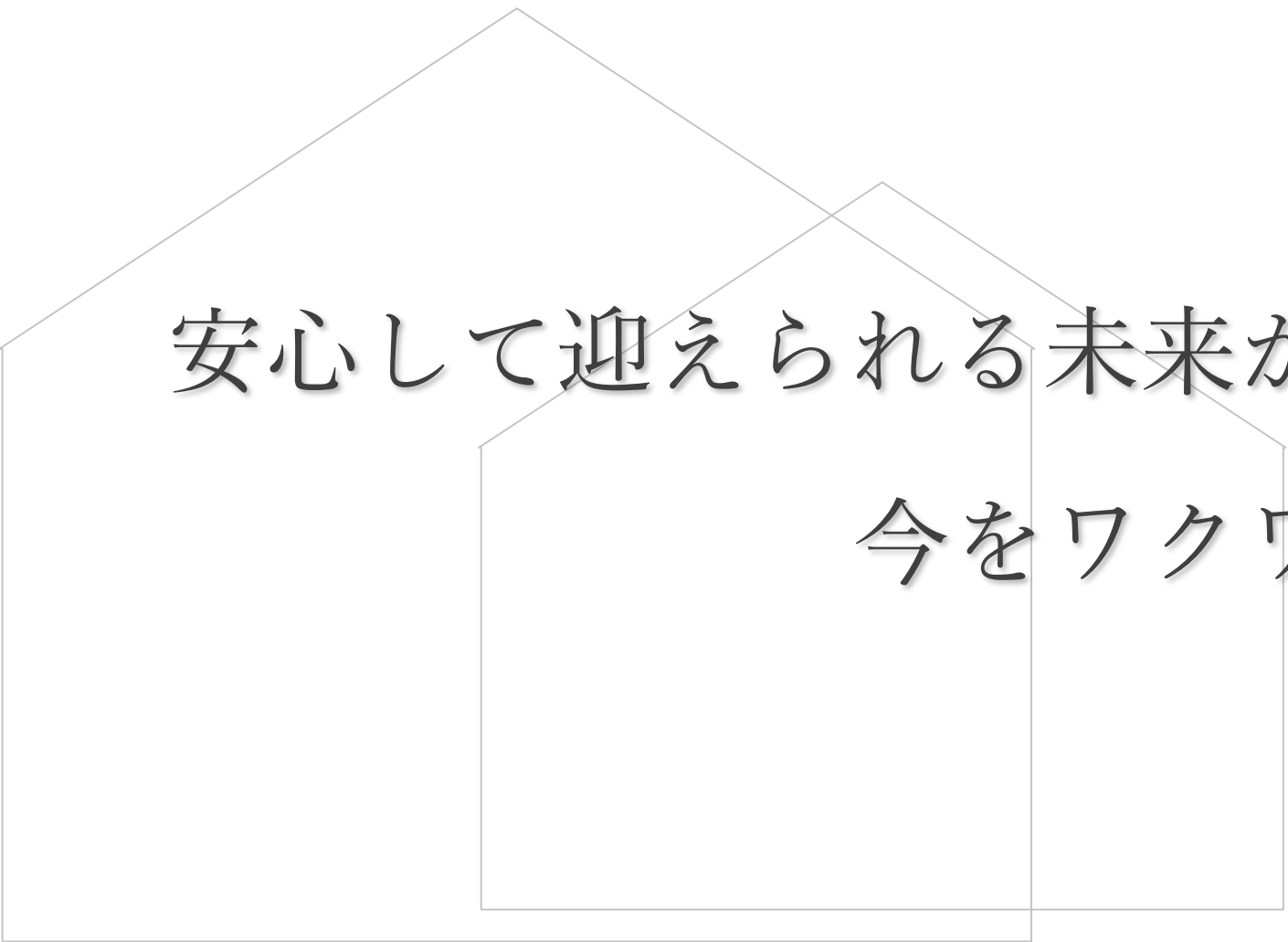
約4割

「運動で健康になれると思う」

約9割



約8割



安心して迎えらるる未来があるからこそ
今をワクワク生きられる

あきらめない心を支える

