

生涯現役のススメⅡ

～今こそ職員ファースト宣言～



概要

事業主体名：株式会社フィレンツェライフ青山

類型：介護付き有料老人ホーム

居住の権利形態：利用権方式

介護保険：大阪府指定介護保険特定施設

開設年月日：平成5年2月1日

●一般居室：79室 ●介護居室：7室

現在 入居者数：86名

男性：26 名

女性：60 名

ご入居者を護ることがスタッフの使命・・・

しかし・・・



スタッフの転倒事故（業務中・日常生活）による骨折や怪我などで、長期の離脱や突発的な欠勤となる事例が数件あった・・・



女性スタッフが多く、平均年齢の上昇が否めない状況が続いている・・・

腰痛や下肢痛などの症状を持つスタッフが多く、手術の必要な方も増えてきた・・・



生産性向上の観点からスタッフの健康意識・
モチベーションを高めたい

今こそ入居者ファーストのための
職員ファースト宣言！！



1. 年齢：あてはまるところに○をつけてください

29 歳以下・30～39 歳・40 歳～49 歳・50 歳～59 歳・60 歳～69 歳・70 歳以上

2. 性別： ☐ 男 ☐ 女

3. 職種：（ ）

4. 以下のようなことに対してどの程度感じていますか？あてはまるところに○をつけてください

(1) 最近疲れやすくなった (かなり・やや・時々・あまり・ない)

(2) 何もないところでつまづく (かなり・やや・時々・あまり・ない)

(3) 足がむくむ、冷える (かなり・やや・時々・あまり・ない)

(4) 腰が痛い、だるい (かなり・やや・時々・あまり・ない)

(5) 膝が痛い、足がだるい (かなり・やや・時々・あまり・ない)

(6) 肩が痛い、こる (かなり・やや・時々・あまり・ない)

(7) 睡眠不足 (かなり・やや・時々・あまり・ない)

5. 定期的な運動は行っていますか？

はい（週に 回程度） いいえ

6. 業務中で、どのような介助や動作が体に負担を感じますか？



第二回全体アンケート集計結果

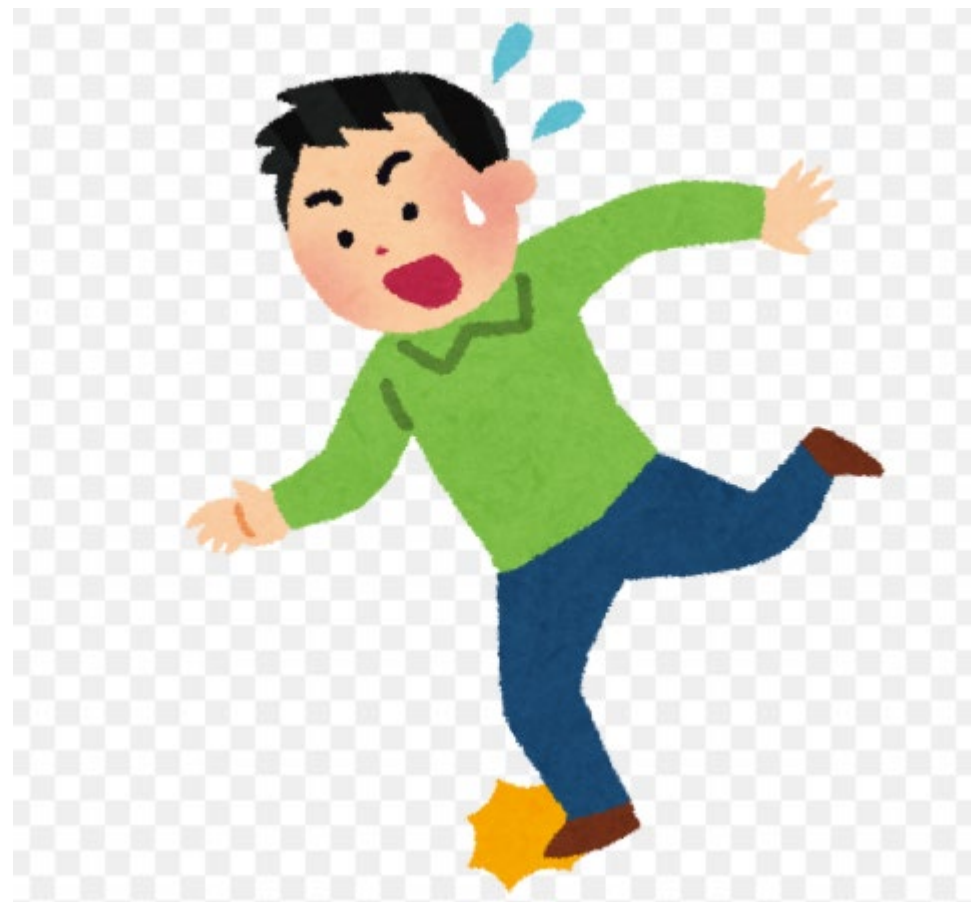
年齢	人数(人)	割合(%)
29歳以下	1	2%
30歳～39歳	2	3%
40歳～49歳	10	17%
50歳～59歳	27	47%
60歳～69歳	17	29%
70歳以上	1	2%
	58	100%



Q,何もないところでつまづく

ない
35%

時々ある～かなりある
65%



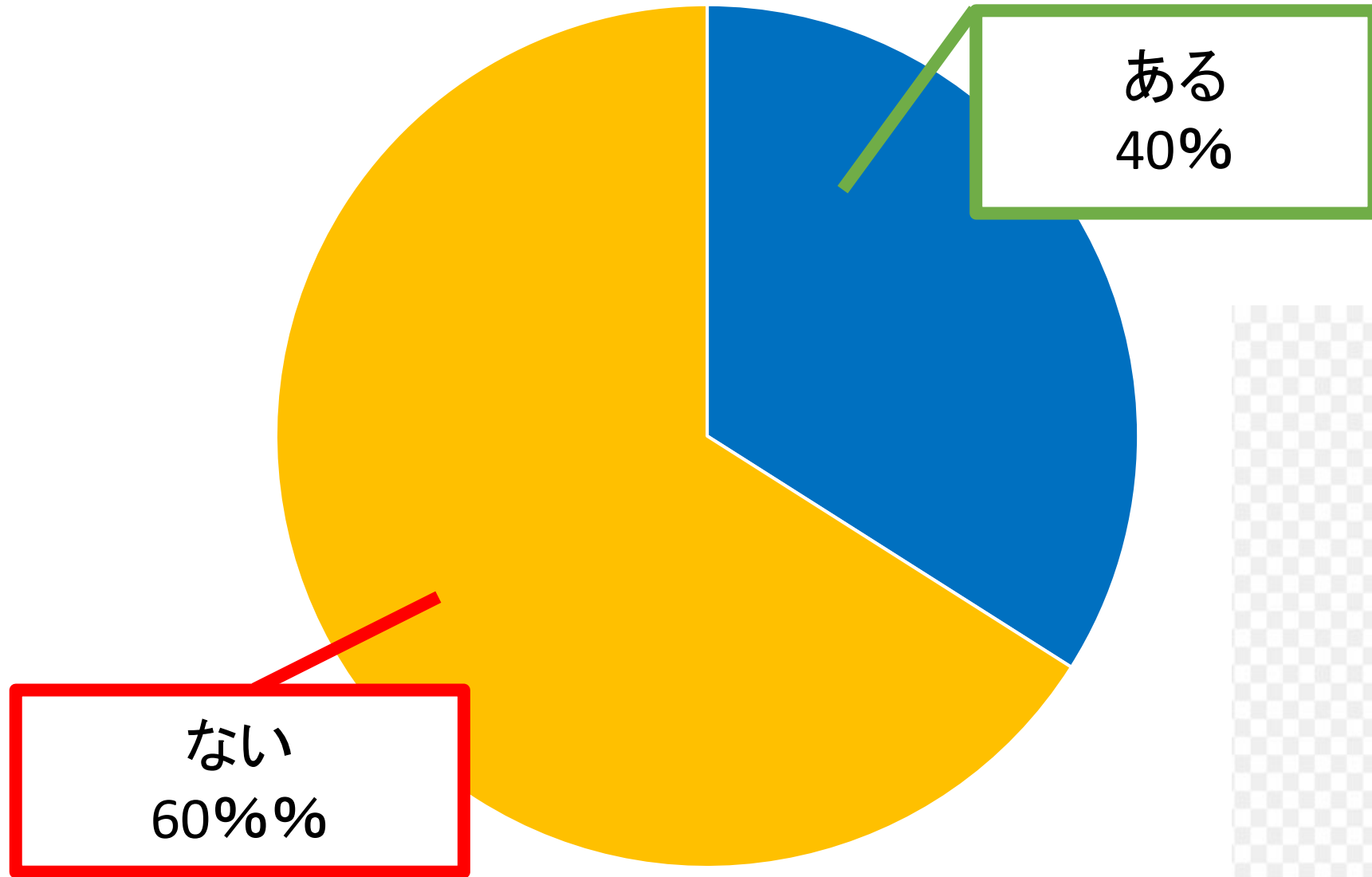
Q,腰に痛み、だるさがある

ない
29%



時々ある～かなりある
71%

Q,週二回以上の運動習慣がある





課題

スタッフの平均年齢上昇！！

何もないところでつまづく➡転倒リスク

腰痛を抱えている

➡移乗など業務に不安

運動習慣のないスタッフが多い

➡健康に対する意識の低さ

ご入居者を護るために、まずスタッフの健康から考え直そう！

～健康への意識を高めよう！！～

あしゆびセミナー



内容

- ①足の握力と転倒の関係！
「足の指が曲がりにくいと
つまづきやすい」
- ②足の握力が強いとこんな効果が・・・
「怪我をしにくい身体になる」
- ③実践！足指トレーニング♪
「一緒に足指じゃんけん！！」

朝礼トレーニング！！

毎日の運動習慣・・・！！

スロースクワット



山のポーズ

爪先立ち



ランジ

いつでも自分で健康管理が出来る..

転倒予防アプリ



☆開眼片足立ち



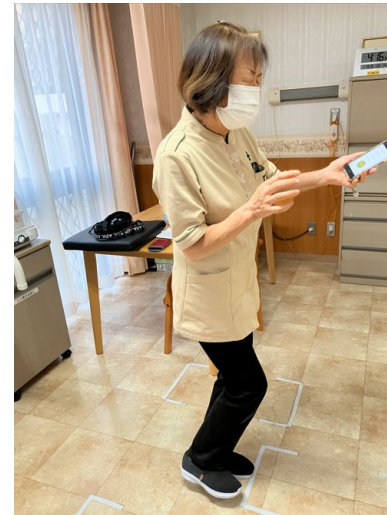
☆開脚ステップ



☆立ち上がり座り



☆ファンクショナルリーチ



☆閉眼片足立ち

4週間チャレンジ



毎日10秒×3
朝夕2セット！！



毎日10回×3
朝夕2セット



毎日10回×3
朝夕2セット



毎日10回×3
朝夕2セット

スタッフ向け体力テスト (Before → After)

	立ち上がり座り (回)	ステッピング (回)	ファンクショナルリーチ (C m)	開眼片足バランス (秒)	閉眼片足バランス (秒)
A看護師 30代女性	21→28	22→29	21→25	68→101	11→21
B介護士 20代女性	37→44	24→31	45→49	125→180	98→180
C介護士 50代女性	19→25	13→22	20→36	66→137	9→47
D介護士 60代女性	15→22	10→17	27→28	10→15	3→7
Eコンシェルジュ 70代女性	13→24	14→25	29→33	22→57	5→12
Fコンシェルジュ 50代女性	19→24	17→22	27→36	108→145	25→48



超高齢社会

介護人材の不足

- ☆ 長く健康に働き続けられる心と身体づくり
- ☆ 長く働き続けたいと感じられる職場環境づくり

ラジオ体操

職員も入居者様も、一緒に健康に・・・



瞑想





ご清聴
ありがとうございました